

5

Привычки для поддержания тренированности

Чтобы создать устойчивую систему тренировок, которая позволит достичь успеха в триатлоне, мы совершаем определенные шаги. Эта система требует некоторых обязательств: в числе прочего настроиться на правильный тип мышления, четко определить доступное время для занятий и последовательно готовиться. В границах каждого из этих шагов есть десятки небольших действий, которые и дают хорошую форму.

Не беспокойтесь: каким бы сложным это ни казалось, большая часть действий сводится к укоренению простых привычек и поведения, способствующих успеху. Прежде всего это сон, питание (в обычной жизни и на тренировке) и поддержание водного баланса. Ключом к формированию устойчивого поведения становятся некоторые базовые, но важные привычки, и для оптимизации результата нужно следовать им регулярно. Все начинается с того, что вы приучаете себя присутствовать на тренировке полностью и быть прагматичным на протяжении всех занятий триатлоном.

Проще всего рассматривать занятие на выносливость как центральную часть, или звезду, ваших стремлений в тренированности; сон, питание и водный баланс можно назвать актерами второго плана. Они не на первых ролях, но без них вся работа по улучшению формы неизбежно развалится. Важность сна, питания и гидратации подтверждается наукой, но информация о том, как поддерживать правильные привычки по этим аспектам, менее надежна, а способы часто очень индивидуальны. Культивирование устойчивого поведения, как и тренировочный процесс, требует внимания, целеустремленности, планирования и разумного исполнения. Обсуждая со спортсменами план подготовки, я всегда уточняю все составляющие их жизни. Мы рассматриваем сон, питание и восстановление с учетом программы тренировок.

Сон — одна из основ хорошей формы, необходимый инструмент в арсенале тренировок. На качество сна влияют десятки разных обстоятельств, а сомнология (наука о сне) только развивается, как и наука о питании во время тренировок и о поддержании водного баланса. Вы можете запутаться в источниках информации по этим вопросам, не говоря уже о том, что современные взгляды радикально отличаются от тех, что господствовали 20 лет назад.

Должны ли вы пить, ориентируясь на ощущение жажды, или употреблять жидкость следует всегда, через определенные промежутки времени? Вероятно, вы читали отчеты о людях, испытывающих гипонатриемию (дисбаланс соли и калия в крови, вызванный гипергидратацией) во время гонки. При этом недостаточная эффективность из-за обезвоживания, как правило, чаще встречается на длительных соревнованиях на выносливость. Даже если отвлечься от стартов: многие из нас не понимают, почему важно соблюдать водный баланс, как это влияет на здоровье клеток, силы и многие другие факторы. Усугубляет путаницу безудержная реклама различных продуктов, предназначенных

для достижения максимальной производительности. Многие товары на рынке спортивного питания и питья предназначены для массового потребления (не для хорошо тренированных спортсменов) и часто состоят из крахмалистых углеводов и жиров. Они могут быть вкусными, но это не то, что нужно для тренировок, многочасовых гонок и должного восстановления. Кроме того, задача выбора наилучшей модели питания усложняется тем, что еда (как и употребление алкоголя) связана с личными эмоциями, а также с различными представлениями (в том числе негативными) о правильном состоянии тела и внешнем виде.

Эти темы сложны, рекомендации часто противоречат друг другу, но моя цель — отфильтровать информацию и сосредоточиться на привычках, которые позволят получить наибольшую отдачу. Мы рассмотрим каждый из этих вопросов через призму современной науки: что работает в триатлоне (и мы про это знаем точно) и что конкретно действенно для вас.

Чтобы отделить зерна от плевел при принятии решений о сне, питании и водном балансе, требуется некоторое усилие. Думайте и действуйте не эмоционально, а логически, выбирая, как подходить к тренировкам, имитирующим гонку, и к восстановлению; всегда полностью сосредотачивайтесь на тренировке — тогда сможете делать прагматичные, работающие на вас выводы.

КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО СНА

Давайте немного поговорим о сне. Совершенно очевидно, что сон — самый мощный и эффективный инструмент для восстановления организма. Ваша способность выполнять задачи в триатлоне и расти в этом виде спорта и жизни очень сильно зависит от качества сна. Вы тренируетесь в бассейне, на велосипеде, беговой дорожке или в тренажерном зале, но организм усваивает все наработанное, пока вы спите (или восстанавливаетесь каким-либо другим способом). Сон восстанавливает мышечную,

сердечно-сосудистую систему и кости и постоянно — каждую неделю, месяц или год — помогает вам развиваться.

В 2006 году доктор Крис Уинтер со своими коллегами — ведущими специалистами по сну — опубликовал результаты длительного исследования игроков главной лиги бейсбола с учетом разных аспектов жизни, физической готовности и психологического подхода к спорту. Исследователи пришли к выводу: изучая сон, можно сказать, насколько долгой и успешной будет карьера спортсмена в бейсболе. Только подумайте: продолжительность профессиональной жизни бейсболиста зависит от качества его ночного отдыха. Если сон настолько важен для профессионалов (независимо от вида спорта), он должен быть так же важен и для триатлетов-любителей, у которых меньше времени и ресурсов. Вывод очевиден: производительность улучшается, если вы больше спите.

В целом телу нравится возвращаться к исходному состоянию: отдых, сон и среда с низким уровнем стресса этому способствуют. Сон важен для:

- адаптации к упражнениям и тренировкам;
- развития готовности к занятиям;
- снижения риска травматизма;
- поддержания оптимального уровня энергии;
- развития внимания и критического мышления.

Большинство из нас загружены работой, семейными и другими обязательствами, но физиологию победить невозможно. Мы всегда начинаем с вопроса: вы работаете много или эффективно? Это разные вещи. Во всех сферах (спорт, бизнес или личная жизнь) нужно действовать с умом. Вам не станет легче, но так, по крайней мере, усилия будут оправданы.

Мы осознаём важность сна, но, как правило, именно от него в первую очередь отказываются целеустремленные и занятые люди, особенно триатлеты. Если вы идете на компромисс и после тренировок не отдыхаете, восстановление во время качественного ночного сна окажется неполным. Это означает, что тело

не будет готово к дополнительным тренировкам. Если я спрошу: «Сколько раз за прошедшие семь дней вы спали по крайней мере семь часов?» — вы поймете, что даже на «хорошей» неделе то и дело пренебрегаете ночным отдыхом, чтобы как можно больше успеть за время бодрствования.

Ваша основная миссия — получить достаточно качественного сна. И хотя его объем очень индивидуален, он все равно крайне важен. Одним требуется не менее семи часов, другим хватает и шести, но качество — важный аспект, легко подвергающийся влиянию среды (уровень шума, световое воздействие, температура и т. д.), расписания, рациона и других факторов.

Для высокомотивированного триатлета день обычно начинается еще до работы, с ранней утренней тренировки по плаванию, велосипеду или с группового забега, после этого — работа в офисе, потом довольно часто — еще одна тренировка, затем ужин и время с семьей. В районе девяти вечера желательно завершать все дела и готовиться к ночному отдыху. Но часто верх берут привычки, которые снова заставляют мозг проснуться: просмотр телевизора, работа за компьютером, ответы на электронные письма и сообщения на телефоне.

Мысль о сне не возбуждает, но сон усиливает работоспособность, поэтому разумно использовать его в своих интересах.

Свет, исходящий от этих устройств, запускает работу мозга, нарушает биоритмы и разрушает гормон (мелатонин), помогающий естественному циклу сна. Использование гаджетов за час до ночного отдыха или около того серьезно нарушает вашу способность расслабляться и успокаивать разум, что необходимо для качественного сна. Постарайтесь провести час до сна не перед экраном (телевизора, планшета или телефона) и использовать это время для размышлений о прошедшем дне или о будущем.

Наденьте свободную, удобную одежду и создайте идеальную среду для сна; сделайте так, чтобы в комнате было темно, тихо и относительно прохладно.

То, что вы едите и пьете в течение дня и перед сном, также влияет на его качество. Правильный водный баланс способствует хорошему ночному отдыху. Лучше избегать напитков с кофеином в течение нескольких часов перед сном, особенно если вы к ним чувствительны. Небольшой перекус часто помогает лучше уснуть и способствует восстановлению. Это может быть белок, например йогурт или орехи, либо углеводные продукты, например вишня или бананы.

Тяга к электронным устройствам — всего лишь симптом гораздо более серьезной проблемы. Нам кажется, что «больше — лучше», и независимо от того, заняты мы тренировками, работой или другими важными делами, барометром успеха становится количество дел, которые мы успеваем сделать, и сумма потраченных на это часов. Многие по-прежнему рассматривают отсутствие сна как показатель ответственности и приверженности работе; если вы много спите, это считается признаком слабости или лени. Мы часто слышим истории полуночников, с восторгом рассказывающих о своих приключениях, но редко кто говорит о силе доброго сна, отдыха и оздоровления. Решая вписать очередную задачу в свой распорядок, вы ставите под угрозу как количество, так и качество ночного отдыха. Это разрушительная привычка, которая вредит тренировочному процессу или работе, к тому же подрывает здоровье.

ПРИМЕР: ОТДОХНУВШИЙ В ФОРМЕ ПРОТИВ УСТАВШЕГО В ФОРМЕ

Предполагается, что тяжелые нагрузки увеличат тренированность и стойкость, но такой подход скорее приведет к страданиям спортсменов, нежели

к успешным выступлениям. Довольно многие атлеты, которые у меня занимались, улучшили свои результаты, сделав сон одним из своих приоритетов, но больше всех от этого выиграл Джим — очень амбициозный и мотивированный триатлет, живущий в пригороде Нью-Йорка и претендующий на участие в чемпионате мира Ironman 70.3. Помимо спорта, в жизни Джима очень много разных обязательств: у него ответственная работа с возможностью карьерного роста, жена и двое детей, от которых он не хочет отдаляться. Все эти факторы (плюс 45 минут езды по городу до работы) привели его к сильному перенапряжению. В основе всего — неуступчивость, жесткость и ответственность Джима. И хотя он редко жаловался, его сила воли и упертость препятствовали развитию работоспособности.

Я не ставил перед собой задачу найти какую-то форму утопического баланса для одного человека, движимого целью. Мне, как тренеру, скорее хотелось сделать тренировки Джима эффективнее и максимизировать прирост формы. Как только я погрузился в детали его еженедельного графика, сразу понял, в чем корень его бед. С большим количеством обязательств и убеждением, что достижение целей в триатлоне требует по крайней мере 15 часов еженедельных тренировок, Джим постоянно недосыпал. Каждый день начинался с ранних занятий продолжительностью от полутора до двух часов. Вечером он часто устраивал еще одну тренировку (более интенсивная работа на тренажере или дополнительная пробежка). Из-за этого Джиму было трудно засыпать, несмотря на сильную усталость. Он утверждал, что спит в будни по пять часов, но сон часто прерывался. Сильного облегчения в выходные он тоже не получал, потому что был загружен семейными обязанностями — отводил детей на их спортивные занятия. Длительные велосипедные тренировки начинал в 5 утра, чтобы уже в 8–9 часов уделить время семье. Часто перед ужином он проводил еще одну тренировку. По воскресеньям Джим спал до 6:30, что давало организму некоторую передышку, но все равно не позволяло нормально восстанавливаться. Я видел, что свободного времени у него совсем мало, и это еще больше отвлекало от сна.

Невысокий уровень тренированности Джима был следствием его усталости, и за несколько предыдущих сезонов прогресс был очень мал, а результаты в гонках — посредственны. Это не снижало увлечения Джима спортом, он

чувствовал себя на свои 43 года, но нельзя сказать, чтобы он развивался как триатлет.

Исправить ситуацию было просто, хотя потребовалось серьезно изменить его убеждения. Во второй половине сезона я заставил Джима убрать все вечерние занятия, кроме легкой велотренировки в понедельник вечером, но это не сказалось на его сне. Тогда, чтобы добавить еще два часа ночного отдыха, я отменил утреннюю сессию в понедельник. Следующей жертвой оказались 1,5–2-часовые занятия на тренажере в 7:30 каждый второй выходной, что тоже принесло дополнительное время для сна. И наконец, мы поняли, что Джиму нужно выделять в сезоне четыре выходных дня, чтобы выспаться, проводить день с семьей, а также находить время для себя. Взамен Джим по согласованию с семьей устраивал себе два «велосипедных дня», когда мог уйти в 8 утра и тренироваться до 14 часов. В неделе осталось примерно 12 тренировочных часов и нашлось дополнительных 4–5 часов сна. Наш атлет получил время для родных, собственной подготовки и здоровья.

Вы уже можете предполагать, чем закончилась эта история. У Джима, с его слов, появилось больше сил, он стал лучше справляться с тренировками, нашлось время спокойно подумать. Но главное, при меньшем количестве тренировочных часов его тренированность повысилась. Вывод не в том, что меньше — лучше. Важно другое: Джим составил стратегический план, чтобы обеспечить «больше» того, что способствовало успеху: сна. В результате у него и жизнь наладилась, и результаты в спорте стали выше.

ПИТАНИЕ И ВОДНЫЙ БАЛАНС

На тему питания написано множество книг и проведено немало исследований. Я не специалист в этом вопросе, поэтому моя задача — привить пищевые привычки, которым вы могли бы следовать всю жизнь. Они помогут готовиться и достигать целей тренировочного процесса, учитывая все жизненные обстоятельства.

Давайте разграничим повседневное питание и еду во время тренировок, которую назовем «заправка». Это калории, которые

вы потребляете во время и сразу после занятия, чтобы оптимизировать работу и физиологическую адаптацию, облегчить восстановление и подготовить организм к последующим тренировкам. Другими словами, «заправка» влияет на ваш перспективный энергетический баланс. Если вы пополняете свои запасы неправильно, после тренировки будете испытывать дикий голод и придется справляться со множеством стрессовых реакций. Когда я говорю о питании, имею в виду витамины, минералы и макронутриенты, которые вы регулярно получаете с пищей, что и лежит в основе здоровья. Ежедневная еда также очевидно способствует производству энергии на тренировке и восстановлению после нее, но здесь в качестве основы легче рассматривать завтрак, обед и ужин. «Заправка», напротив, — это калории, необходимые для поддержания производительности и восстановления, к ним нужен другой подход. Например, во время тренировки можно позволить себе сладкие напитки, хотя обычно вы их не пьете.

«Заправка» и питание важны для производительности, но они также улучшают и повседневную жизнь. Мы хотим увеличить скорость адаптации на тренировке, но также пытаемся снизить негативное, стрессовое воздействие на принципиальную способность добиваться успеха. Мы стремимся к равновесию, намереваемся поддерживать критическое мышление и способность принимать решения на высоком уровне. Для этого важен такой подход к питанию, который поможет избежать ненужных эмоциональных всплесков и сильных приступов усталости. Идеальный сценарий — жизнь по метроному: у вас есть необходимый запас энергии, который нужно поддерживать как во время работы, так и в домашних условиях и на тренировках. Жизненные функции, связанные с «заправкой» и питанием, совершенно разные, но есть основной набор привычек, которым мы следуем. Это хорошие привычки, и они позволяют нормально питаться и соблюдать водный баланс.

Форма зависит от хорошего питания

В нашем обществе люди употребляют много крахмалистых углеводов, обработанной еды и полуфабрикатов, содержащих большое количество сахара, натрия и других ингредиентов, неблагоприятно сказывающихся на здоровье. Обработанная пища не дает тех преимуществ, которые вы можете получить от цельных продуктов. Триатлеты обычно хорошо мотивированы и настроены на успех во всем, однако попытки придерживаться здорового рациона часто проваливаются.

Не секрет, что для достижения оптимальной производительности необходимо хорошо питаться и выбирать здоровые перекусы. Да, можно реже есть десерты и отказываться от вредной пищи, но не стоит доводить это до фанатизма. Интересно, что многие триатлеты недоедают (с учетом требований тренировок). Скорее всего, именно эти спортсмены подвергаются перенагрузкам и в обычной жизни, что еще более усложняет возможность правильно питаться.

Хорошее питание на самом деле начинается с «заправки» после тренировки. Вы можете составить грамотное меню и соблюдать режим питья, но отсутствие привычки целенаправленно перекусывать или подкрепляться после занятия может дорого вам обойтись. Калории «заправки» снимают чувство голода после упражнений между приемами пищи, чем предотвращают дискомфорт и предохраняют от запуска физиологических механизмов, инициированных недостаточным возмещением сожженных калорий. Стратегически верная «заправка» поможет поддерживать правильный рацион и укрепит способность контролировать размер порции и выбор продуктов. Также она поможет сохранять внимание и силы вне тренировки.

Время подкрепиться: углеводное окно

От того, что вы едите, зависит тренированность. Если вы правильно «заправились» перед занятием, это поможет сохранить

силы и весь день быть в хорошей форме. Также «заправка» определяет восстановление, которое продолжается не только в последующие часы, но и дни после тренировки. Вот два вопроса, на которые вы должны ответить:

1. Достаточно ли калорий я получаю, съедая правильную пищу сразу после тренировки?
2. Потребляю ли я правильные калории во время тренировки или гонки?

Каждый спортсмен должен получать разумное сочетание калорий в течение часа после занятия. Этот час я называю углеводным окном. Что это означает с практической точки зрения? Как правило, чем больше настоящей, цельной пищи достается организму во время этого окна, тем лучше. Если вы спланируете перекус или прием пищи после тренировки, вам не нужно будет есть что попало. К тому же вам не придется страдать от длинных перерывов, в результате которых вы не получаете достаточно топлива, следовательно, не до конца восстанавливаетесь.

Если вы не привыкли есть сразу после тренировки, это может привести к многочисленным проблемам. Частые травмы, чрезмерная усталость или образование жира свидетельствуют о том, что атлеты потребляют недостаточно калорий сразу после занятий. Даже у спортсменов, соблюдающих здоровую, сбалансированную диету, могут возникнуть проблемы вследствие неверного понимания важности «заправки».

Я сторонник настоящей пищи, но не отрицаю и важность специальных продуктов питания. Например, если у вас высокоинтенсивная тренировка и вы знаете, что после еды ощутите насыщение или проблемы с пищеварением, выпейте протеиновый коктейль. В его состав входят углеводы, белки и жиры, которые усвоятся организмом быстрее, чем из курицы, риса или сэндвича. Употребление сахара нужно стараться сводить к минимуму, но в напитках для восстановления он быстро превращается

в гликоген и становится топливом, которое легко сжигается. Однако старайтесь сразу же после тяжелой тренировки не пить коктейли или смузи с чрезмерным количеством антиоксидантов. Не стоит вмешиваться в процесс окисления, поэтому лучше оставить ягоды, темный шоколад, орехи пекан, артишоки, фасоль и клюкву на другое время дня. Если хотите съесть что-то крахмалисто-углеводное, побалуйте себя пастой или пиццей.

Сосредоточьтесь на переменах

Итак, определившись с подходом к тренировкам, обратите внимание на привычки — личные и профессиональные. Скорректируйте обычное питание, питание во время занятий спортом и кое-что еще. Не пытайтесь сделать все сразу: лучше идти маленькими шагами.

Если изменить слишком много за очень короткий срок, можно не заметить эффект. Решите одну или две проблемы, которые послужат катализаторами для дальнейших трансформаций. Например, когда спортсмен занимается непоследовательно, плохо спит, часто болеет и травмируется, я обычно начинаю с его режима питания после тренировок. Почему? Если вы привыкнете правильно «заправляться» сразу после занятия, это отразится на нескольких аспектах здоровья. Через четыре или пять дней атлеты начинают лучше восстанавливаться, причем чувствуют это. В результате приходят на тренировки более свежими, ощущают прилив сил в течение дня и лучше контролируют пищевые привычки. Одно простое изменение решает сразу несколько проблем.

Изменения влияют и на эмоции. Когда формируется полезная привычка, это приятно. Одна скромная перемена не приводит к глобальным трансформациям, но часто создает необходимые предпосылки. В случае с нашими спортсменами, которые начали обращать внимание на питание после тренировки, «побочным» эффектом стало значительное снижение чувства голода. Им теперь проще выбирать здоровую пищу и избегать неграмотных перекусов и неверных блюд, поскольку у атлетов стало больше сил, снизилась потребность в кофеине после обеда, что, в свою очередь, улучшило сон.

Для занятых триатлетов, которые рано встают на тренировку по бегу или плаванию, а затем продолжают трудовой день, энергетические колебания не приводят ни к чему хорошему. Если я вижу, что они правильно «заправляются» после тренировки, то обращаю внимание на поддержание водного баланса. Обезвоживание приводит к неприятным ощущениям и спаду энергии, которые часто принимаются за голод или усталость. Я рекомендую регулярно пить в течение дня. Эта привычка вынуждает больше перемещаться по офису (чаще возникает необходимость выходить в туалет), и она полезна с точки зрения энергии. Привычка пить воду в целом улучшает работу организма, здоровье клеток и восстановление.

Оцените свою ситуацию и сосредоточьтесь на одном или двух аспектах, которые дадут результат и естественным образом приведут к физическим и эмоциональным изменениям.

ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК: «ЗАПРАВКА ТОПЛИВОМ»

Последние лет десять спортсмены и тренеры все больше внимания обращают на режим питания во время тренировок. Это совпало с появлением специальных продуктов питания, которые ориентированы на спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость. Некоторые из этих продуктов, предназначенные для бегунов и любителей фитнеса, кажутся полезными, потому что сделаны из натуральных ингредиентов, однако многие из них не способствуют восстановлению энергии. Не становитесь жертвой маркетингового ажиотажа.

Сначала определите: нужно ли вам вообще питаться во время занятия? Съесть пачку энергетических конфет перед утренней тренировкой — не самый правильный вариант. Все решения, связанные с «заправкой», лучше принимать в состоянии полного присутствия, когда вы понимаете, что именно нужно организму. Существует несколько общих правил, которым желательно следовать.

- Если тренировка длится менее часа, во время нее не нужно пополнять запас калорий. Организм может использовать запас гликогена прежде, чем понадобится преобразовать его в энергию. Исключение из этого правила: если вы знаете, что после тренировки не сможете немедленно поесть. В этой ситуации поддержать энергию и правильно восстановиться поможет белково-углеводный напиток (гейнер).
- Если тренировка длится более часа или носит чрезвычайно интенсивный характер (например, брик, включающий в себя бег сразу после езды на велосипеде), нужно получить немного калорий, чтобы не иссякли силы. Это как раз тот случай, когда специальные продукты питания наиболее эффективны. Обычно требуется около 10–15 минут, чтобы они начали усваиваться, поэтому не ждите упадка сил — восстановить их будет трудно. Когда силы заканчиваются, мысли начинают блуждать, вы теряете ритм и сосредоточенность на тренировке.
- Если тренировка менее специфична или не служит репетицией гонки (например, более длинная с меньшей интенсивностью — скажем, трех-четырёхчасовой заезд на выносливость), не нужно объедаться спортивным питанием. Также если вы в межсезонье отправились на легкую полуторачасовую пробежку по пересеченной местности, может вообще не понадобится никаких калорий. Обычная еда дает организму достаточно гликогена, чтобы обеспечить энергию для подобных занятий.

Привычная еда играет определенную роль в тренировках на выносливость. Например, если вы бегаєте по пересеченной местности, или катаєтесь на горном велосипеде, или едете на велосипеде по шоссе в течение двух часов или более, можете съесть немного смеси из орехов и сухофруктов, немного арахисовой пасты и мармелада, несколько кокосовых печений или даже вареные яйца. Настоящая пища может быть полезной для поддержания

сил организма и более привлекательной, чем спортивное питание. Обычную еду организму переваривать сложнее, но в данном случае это не опасно для желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), потому что тренировка продлится несколько часов. Мои спортсмены едят во время тренировок привычные продукты, и у них нет никаких проблем, но все индивидуально. Как только интенсивность возрастает, уровень усвоения снижается. Наступает время выбрать сахар в качестве источника топлива. Спортивные продукты (гели, батончики, мармеладки) могут сыграть главную роль в стратегии питания.

Используйте эти рекомендации и экспериментируйте, пробуя разные способы «заправиться» во время тренировки.

Во время любого занятия, имитирующего соревнование, пейте и ешьте то, что собираетесь есть и пить на гонке, в то же время и в том же количестве. На гонке лучше всего «капельное питание», когда вы будете употреблять немного калорий через определенное время в течение каждого часа и поддерживать водный баланс. В седьмой главе дан обзор протокола питания и поддержания водного баланса для гоночного дня, но на тренировках стоит практиковать и совершенствовать свой подход, поэтому мы более подробно рассмотрим эту тему.

Как есть и пить во время гонки

Обычно во время тренировок спортсмены «заправляются» меньше, чем нужно, и, когда наступает день гонки, они так боятся оказаться без сил, что начинают поглощать больше калорий, испытывая негативные последствия противоположного характера. Когда возрастает уровень нагрузки (и физической от трех видов спорта на экстремальном уровне, и эмоциональной из-за тревоги), способность усваивать калории резко падает. Физические условия на гонках заставляют вырабатывать больше тепла, а это значит, что приток крови усиливается, чтобы это тепло рассеять. В то же время мышцам для получения энергии требуется больше

кислорода, который им должна доставлять кровь. Затем нежелательные побочные продукты производства энергии выходят по сосудам. Из-за конкуренции, поскольку кровь нужна как для охлаждения тела, так и для подачи кислорода мышцам, к брюшной полости ее поступает меньше, что ограничивает скорость всасывания в кишечнике.

Именно в тот момент, когда организм меньше всего готов к поглощению калорий, некоторые спортсмены пытаются получить 300–400 калорий в час. Это приводит к проблемам с ЖКТ — в основном к коликам или вздутию живота. Если вы употребили столько калорий и при этом, скорее всего, выпили недостаточно воды, в желудке оказывается неразбавленная масса, с которой ЖКТ сложно справиться. По этой причине лучше немного недоесть, а потом наверстать упущенное, чем переест и страдать от неприятных ощущений в животе.

Несмотря на то что, согласно исследованиям, спортсмен может потреблять 3–4 калории на килограмм веса в час, я рекомендую придерживаться нижней границы в диапазоне 2,5–3 калории на килограмм веса в час. Когда я разрабатываю основные стратегии питания на время гонки, советую атлетам получать немного калорий (в любой удобной форме) при езде на велосипеде через 20, 40 и 60 минут. Эти перекусы нужно запивать с интервалом 10 минут, чтобы облегчить всасывание в кишечнике. Это означает, что, в зависимости от веса, вы будете получать примерно 70–85 калорий каждые 20 минут, а не по 100–125 калорий два раза в час.

Время питания, а также объем еды и питья в день гонки тоже зависят от погоды. В жару и при сильной влажности намного легче получать чуть меньше калорий каждые 20 минут. В прохладную погоду нужно постоянно что-то есть или пить. Чем ниже температура, тем хуже спортсмены различают сигналы голода и склонны игнорировать жажду. Независимо от того, каким образом вы решили получить калории (съесть батончик, конфеты

или гели), нужно запить их примерно 180–240 мл жидкости. На каждые 100 калорий, которые вы потребляете, вы должны выпить около 350 мл воды или очень разбавленного спортивного напитка. Это еще один аргумент против того, чтобы поглощать больше калорий два раза в час. Очень сложно сразу выпить 350 мл жидкости во время гонки.

Причина, по которой вы «заправляетесь» через 20 минут после начала велосипедного этапа (особенно после плавания в соленой воде), в том, что из горизонтального положения вы переходите в вертикальное, вбегая в транзитную зону, и частота пульса достигает самого высокого показателя за всю гонку. После того как вы стягиваете с себя гидрокостюм, требуется некоторое время, чтобы успокоиться, особенно если вы наглотались соленой воды. Выпейте обычной воды, чтобы успокоить желудок и снизить концентрацию соли. Вы встретите много спортсменов в первой транзитной зоне, пытающихся «заправиться» гелями или батончиками перед велосипедным этапом. Если атлет отдыхает и немного замедляется перед тем, как сесть на велосипед, это неплохо. Но если вы сломя голову бежите через транзитную зону, лучше немного повремените и съешьте что-нибудь, уже когда успокоитесь и сядете на велосипед. В идеале первый раз попить лучше перед едой. Однако если организм еще не пришел в себя и вы пропустите питье или забудете о жидкости через 10 минут после старта, обязательно выпейте воды через 30 и 50 минут. После этого до финиша продолжайте пить каждые 10, 30 и 50 минут.

Это всего лишь примерная схема. Нужно признать: «заправка» — это что-то вроде искусства или науки. Придется постоянно пробовать подобные схемы на тренировках, но, чтобы оставаться на высоте во время старта, важно очень четко осознавать свои потребности и желания. Вы всегда должны проверять себя, задавая наводящие вопросы: насколько я мотивирован? До какой степени устал? О чем больше всего думаю? Если мысли блуждают и вы теряете мотивацию, это часто служит признаком того, что

не хватает калорий, поэтому нужно поесть или попить. Если немного тошнит, или есть отрыжка, или проблемы с ЖКТ, кишечник может не усвоить эти калории, поэтому откажитесь от пищи и просто выпейте больше воды.

Как и в случае с тренировками, «заправка» во время гонки выполняется не по таблице. Диетологи, пожалуй, не расскажут о потребностях питания на соревнованиях, а в рекомендациях спортсменам об этом написано очень мало. Ваша стратегия «заправки» в день старта может быть идеально продумана, но успешно придерживаться ее удастся, только если оценивать свое состояние и перестраиваться на ходу.

Например, вы съедаете что-то через 20 минут, но спустя 10 минут опять чувствуете слабость. Если так, за этот час вы можете съесть больше калорий через полчаса и снова через 40 минут, прежде чем вернуться к обычной схеме питания 20/40/60. Напротив, если получаете калории на 20-й минуте, а на 30-й началась отрыжка, выпейте воды или разбавленный раствор электролита, после чего пропустите «заправку» на 40-й минуте. Когда неприятные ощущения исчезнут, вернитесь к обычной схеме.

Как узнать, какая схема оптимальна для вас? Лучше всего опробовать режим «заправки» на тренировках, имитируя условия гонки. Большинство стратегий формируются методом проб и ошибок, подбора продуктов, соблюдения процесса и согласованных временных интервалов. На любой тренировке, будь то имитация велосипедного участка гонки, брик, темповый бег, начинайте со схемы «заправки» и поддержания водного баланса. Может случиться, что вам понравится «заправляться» с регулярностью 10–12 минут. В таком случае установите таймер на каждые 12 минут. Если вы принимаете калории всего два раза в час, то по определению вбрасываете в кишечник калорийную бомбу.

Конечной целью поддержания водного баланса на велосипедном этапе становится настройка вашей способности бежать после него. Вы продолжите терять жидкость на бегу, но вместо

того, чтобы пить, когда хотите, будете много пить на пунктах питания. Можете замедляться и даже переходить на шаг, чтобы съесть достаточно пищи и поддержать водный баланс. Однако успех на беговом этапе зависит от того, насколько вы контролируете режим на велосипеде. Это означает разработку стратегии самоуправления, прагматичное принятие решений и, очевидно, полное присутствие на протяжении всей гонки.

Если вы проехали 180 км в качестве тренировки на велосипеде (или 90 км, готовясь к Ironman 70.3), можете позволить себе относительно обезвоживание (на 3 или 4% ниже нормы), когда достигли финишной черты. Вы никогда не дойдете до такого уровня обезвоживания, чтобы испытать реальное снижение производительности (что, согласно исследованиям, происходит при более чем 4% обезвоживания). Тем не менее наша задача сначала проехать 180 км на велосипеде, а затем пробежать марафон (или 90 км и полумарафон). Из-за этого нужно сойти с велосипеда не очень обезвоженным (примерно на 1% ниже нормы), чтобы быть готовым к бегу.

При беге, особенно в жарком климате, например на Гавайях, в Техасе или во Флориде, даже если вы пьете на каждом пункте, все равно будете терять жидкость на всем протяжении пути и не сможете пить достаточно, чтобы ее восполнить. На дистанции Ironman в идеале закончить беговой этап с 4% обезвоживания, то есть когда еще можно бежать с хорошей производительностью. Если вы сходите с велосипеда и начинаете бег, и при этом у вас уже 3% обезвоживания, наверняка будет спад производительности.

Один вопрос, который всегда возникает относительно того, следует ли пить воду, спортивный напиток или и то, и другое. Мы знаем, что вода не оптимальный выбор, и использование продуктов, разработанных специально для гидратации организма (например, компаниями Osmo, Nuun, Skratch Labs или SOS), гораздо лучше. Это подтверждено недавними исследованиями. Единственная проблема: данные продукты не предлагают на маршруте, поэтому нужно выяснить, что работает для вас.

Я думаю, если вы можете комбинировать воду, всегда доступную на маршруте, и любой спортивный напиток, то у вас будет больше шансов сохранять водный баланс, «заправляться топливом» и избегать проблем с ЖКТ. Кроме того, если ваша бутылка со специальной смесью Skratch Labs выпадет из держателя на велосипеде, вы всегда сможете использовать то, что предложат на маршруте. Одним из преимуществ систем гидратации, которые крепятся прямо у рта, оказывается именно то, что можно легко создать разбавленный раствор, добавив воду и Gatorade в соотношении одна часть Gatorade к двум частям воды.

Ежедневное поддержание водного баланса

Поддержание оптимального водного баланса — важнейшее условие для сохранения энергии в течение дня. Даже если вы достаточно пьете до, во время и после тренировок, все равно заканчиваете занятия с некоторым уровнем обезвоживания. Чтобы восстановиться и поддерживать энергию, необходимо попить еще, а потом продолжать пить в течение дня. Старое правило выпивать восемь стаканов воды в день не особенно полезно, но есть некоторые простые привычки, которые вы можете выработать, чтобы поддерживать водный баланс на должном уровне.

Начните со стакана воды в каждый прием пищи: завтрак, обед, ужин и перекусы. Носите с собой бутылку с водой. Если вы чувствуете себя истощенным после очень интенсивных тренировок, добавляйте в воду щепотку соли либо ломтик лимона или лайма. Если вам не нравится пить чистую воду, можно подмешать туда сок или лимонад, кусочки фруктов или овощей или даже немного сахара. Поддержание водного баланса сводит к минимуму потери энергии, сохраняет работоспособность и помогает избежать приступов голода.

Употребление большого количества жидкости провоцирует более частые походы в туалет. Вместо того чтобы рассматривать это как неудобство, считайте это возможностью отвлечься

и сменить фокус внимания. Исследования показали, что большинство из нас работают лучше в рваном ритме, поэтому короткие перерывы способствуют большей умственной ясности и точности. К ним можно добавить небольшие упражнения или легкие растяжки. Поддержание водного баланса — простая привычка, способная оптимизировать день по многим аспектам и привести вас в лучшее состояние для тренировок днем или вечером.

КОФЕИН

Кофеин не так вреден для спортсменов, занимающихся видами спорта на выносливость, как мы когда-то думали; все зависит от индивидуальной чувствительности. Одно исследование показало, что кофеин нельзя считать диуретиком, особенно когда он потребляется до или во время тренировки. Некоторые спортсмены считают, что кофеин улучшает их умственные способности и концентрацию во время тренировок и соревнований. Если это верно для вас, не стоит исключать кофеин из своего меню. Благодаря кофеину организм лучше усваивает углеводы, а кроме того, сохраняет гликоген, что способствует восстановлению. Независимо от того, пьете ли вы кофеинсодержащий напиток по утрам, сразу после тренировки или лишь изредка, нет смысла от него отказываться. Снизить потребление кофеина можно в том случае, когда у вас нарушается сон. При особой чувствительности лучше избегать кофеинсодержащих напитков после 13:00.

Если вы склонны употреблять кофеин во второй половине дня, чтобы зарядиться на последние два или три часа работы, то должны понимать, что происходит в организме. Когда вы идете спать, тело настраивается на восстановление, его температура немного падает. Подобная смена циркадных ритмов происходит во второй половине дня, когда температура окружающей среды также снижается и вы чувствуете сонливость. Кофе или энергетические напитки противодействуют этим спадам, но вы можете добиться такого же результата без сильных стимуляторов. Важна температура напитка,

который вы принимаете в середине дня: горячее питье компенсирует внутреннее охлаждение организма и помогает вам оживиться в последние часы работы. Как британец, я рекомендую горячий чай, но достаточно просто теплой воды с ломтиком лимона. Регулярное употребление кофеина в конце дня может вызвать порочный круг: вы позже уснете, хуже выспитесь, и, чтобы взбодриться, на следующий день вам потребуется кофеин, и вы снова не выспитесь. В итоге организм утратит способность восстанавливаться.

АЛКОГОЛЬ

Мы пьем алкогольные напитки, чтобы расслабиться и отдохнуть. Также они выполняют социальную функцию: сложно представить без них праздники или иные мероприятия. Но употребление алкоголя влечет за собой ряд отрицательных последствий. Прежде всего, нарушается сон. Если каждый вечер выпивать по три бокала вина, качество ночного отдыха и тренировок снижается, усиливается тяга к вредным продуктам (даже если вы этого не замечаете). Если спорт для вас по-настоящему важен, от этой привычки нужно избавиться.

Закрепляем основы

В нашем мире, где всем рулят СМИ, спортсмен может столкнуться с проблемой, пытаясь обрести ясность в понимании большинства важных элементов подготовки. Со всех сторон вам обещают «бесплатную скорость», друзья и СМИ дают советы, и легко сосредоточиться не на том, что действительно важно.

В клубе Purple Patch мы призываем закрепить основы, а потом уже думать о чем-то еще. К основам относятся достижение цели тренировки и ритм, восстановление и питание во время занятия, выполнение предписанной силовой подготовки и подвижной работы, а также нормальный сон и правильное питание. Прежде чем задумываться о брендах гидрокостюмов, ширине обода колес, измерителях мощности или о чем-то еще, нужно выработать последовательность

в отношении основ тренированности. Это и есть фундамент, на котором вы будете строить свой замок. Если получится правильно заложить базу, успех не заставит себя ждать. Такой подход работает даже для самых опытных атлетов. Профессиональный спортсмен Тим Рид всегда был очень разумным, прагматичным и трудолюбивым. Он не только талантливый, но еще и очень думающий гонщик. Мы с Тимом сотрудничали многие годы, пока он становился профессионалом, и кульминацией нашей деятельности оказалась его победа в 2016 году на чемпионате мира Ironman 70.3 в австралийском Мулулабе. На протяжении всего пути Тим всегда получал удовольствие от занятий и ответственности за тренировочный процесс, от подготовки до выбора инвентаря и поиска путей совершенствования. Это замечательные черты, но они могут создавать проблемы, если начинают заменять базовое развитие и эффективность.

Я чувствовал, что после нескольких сезонов в 2015 году настал сложный период, и Тим впал в некий ступор. Особенно это касалось выбора инвентаря и тренировок. Его продуманный и умный подход заставлял воспринимать каждое занятие как тест, и это в некоторой степени лишило его страсти и радости на пути к гонке. Он работал больше, чем обычно, но я не видел, чтобы он получал от этого удовольствие. В 2016 году мы решили сконцентрироваться на мантре, которую я часто использую в работе с профессионалами, помогая усваивать основы. Мы свели программу до фундаментального уровня и в начале сезона определили все необходимое для успеха. В итоге подошли к гонке с оптимизмом. У Тима получилось стартовать с ощущением полной свободы: он воспринимал соревнования как игру. К тому же хорошая спортивная форма позволила ему увеличить работоспособность. Тим завоевал титул чемпиона мира, ставший для него мощным стимулом к росту. Сейчас у атлета есть работающая стратегия; он научился просчитывать свои возможности ради развития, следуя собственному индивидуальному рецепту.
