

ВВЕДЕНИЕ

Если эта книга оказалась у вас в руках, то, скорее всего, вы не лежите на диване, а достаточно регулярно плаваете в бассейне, иногда бегаєте, даже катаетесь на велосипеде. И, возможно, у вас уже возникало желание бросить вызов самому себе, соединив все это в одно фантастическое увлечение. Так триатлон начинает жить в вас. Надеемся, эта книга поможет вам познать мир олимпийского триатлона, соревнования очень увлекательного, динамичного и в то же время достаточно тяжелого.

А может, вы уже серьезный спортсмен с прицелом на спорт высших достижений. Вы много лет тренируетесь и иногда чувствуете, что весь ваш опыт и знания никак не хотят укладываться на свои места. Тогда эта книга — для вас. Мы постарались создать системное руководство по тренировочному процессу и подготовке к соревнованиям по триатлону на олимпийской дистанции, в том числе и самого высокого уровня.

Ну и, наконец, возможно, вы тренер. Надеемся, вас заинтересуют нюансы подготовки спортсменов, которые вы найдете в этой книге. Ваши ученики будут вам за это признательны.

Что же такое олимпийский триатлон?

Своими корнями триатлон уходит в гонки, проводившиеся во Франции в 1920–1930-х гг. Как пишет историк триатлона, победитель Ironman Hawaii Скотт Тинлей, они назывались *La Course des Debrouillards* («Гонки находчивых»). Сегодня эта ежегодная гонка проводится в окрестностях города Жуанвиль-ле-Пон, недалеко от Мёлана и Пуасси. Впервые о соревнованиях, очень похожих на современный триатлон, в 1920 г. написала французская газета *L'Auto*. В гонке *Les Trois Sports* участники должны были без перерыва пробежать 3 км, проехать 12 км на велосипеде и пересечь вплавь канал Марны. Во французских газетах находятся также упоминания о гонке в Марселе в 1927 г. В 1934 г. в городе Ла-Рошель прошла гонка *Les Trois Sports*. Она включала в себя пересечение вплавь канала (200 м), велогонку (10 км) вокруг местной гавани и парка Лале и бег (1200 м) по дорожке стадиона «Анри Барбю».

Но уже с середины 1930-х гг. информация о состязаниях по триатлону практически полностью исчезает с газетных полос. Затишье продолжалось вплоть до 1974 г., когда недалеко от залива Сан-Диего в Южной Калифорнии (США) группа друзей-спортсменов организовала клуб и начала проводить совместные тренировки. Среди

них были и бегуны, и пловцы, и велосипедисты. Вскоре тренировочные сессии превратились в неофициальные гонки. В конце концов, Джек Джонстоун и Дон Шэнэ-хэн организовали первую официальную гонку Mission Bay Triathlon. Она состоялась 25 сентября 1974 г., и в ней приняли участие 46 атлетов. Эта дата считается официальным днем рождения современного короткого триатлона.

Первым соревнованием на классической дистанции триатлона (2,4 мили — плавание, 112 миль — езда на велосипеде и 26,2 мили — бег) была гонка Hawaiian Iron Man Triathlon. Идея провести этот старт возникла в 1977 г. там же, на Гавайях, во время церемонии награждения победителей командной гонки бегунов Oahu Perimeter Relay. Среди ее участников было много представителей двух клубов: бега Mid-Pacific Road Runners и плавания Waikiki Swim Club, члены которых уже давно спорили, кто физически более вынослив — бегуны или пловцы. Масла в огонь подлил морской пехотинец Джон Коллинз. Ссылаясь на статью, прочитанную им в журнале Sports Illustrated, в которой говорилось, что самый высокий уровень максимального потребления кислорода был зарегистрирован у легендарного бельгийского велосипедиста Эдди Меркса, Коллинз утверждал: наиболее физически крепкие и выносливые спортсмены — это велосипедисты. Сам Коллинз был отнюдь не новичком в триатлоне: он и его жена, Джуди, в 1974–1975 гг. уже принимали участие в гонках Mission Bay Triathlon и Optimist Sports Fiesta Triathlon в Колорадо. Коллинз предложил решить спор в гонке, объединяющей три существующих соревнования, проводимых на Гавайях: океанском заплыве Waikiki Roughwater Swim (2,4 мили), велогонке Around-Oahu Bike Race (115 миль; она обычно проводилась в два дня) и марафоне Honolulu (26,219 миль). Правда, дистанцию велогонки пришлось сократить на 3 мили, чтобы она «вписалась» между финишем плавательного этапа и стартом марафона. Перед началом гонки каждый атлет получил специальную памятку с описанием правил, предстоящей дистанции и призывом на последней странице: «Проплыви 2,4 мили! Велогонка 112 миль! Пробеги 26,2 мили! Гордись этим всю оставшуюся жизнь!». «Неважно, кто победит: любого пришедшего к финишу мы назовем Железным Человеком!» — заявил перед гонкой Коллинз.

Рано утром 18 февраля 1978 г. на старт вышли 15 мужчин. Двенадцать из них дошли до финиша, а всемирную славу первого победителя Ironman заслужил Гордон Халлер, водитель такси из Гонолулу, завершивший дистанцию за 11 часов 46 минут и 58 секунд.

Молва по свету разносится быстро, и на следующий год соревноваться на Гавайи приехало много атлетов. Но разбушевавшееся ненастье распугало большинство записавшихся участников. Выстрел стартового пистолета отправил на дистанцию второй гонки Ironman Hawaii всего 15 атлетов. Среди них была и одна девушка, Линн Лэмейр из Бостона, обладательница рекорда США в часовой велогонке. Линн финишировала пятой в абсолютном зачете, став, таким образом, первой Iron Woman.

Возможно, на этом бы Ironman и закончился — Джон Коллинз уже планировал переделать соревнование в эстафету, — если бы не американский журналист Барри Макдермотт. По чистой случайности он стал одним из немногих зрителей второго Ironman Hawaii. Под впечатлением от увиденного написал большой материал об этих состязаниях и опубликовал его в популярном спортивном журнале Sport Illustrated. Маленький литературный шедевр, настоящая спортивная сага, эта статья вызвала невероятный интерес среди американцев, и триатлон начал победное шествие по континенту.

Если «железной дистанции» триатлон обязан своей известностью, то широкую популярность ему принесли, безусловно, более короткие дистанции. Именно короткий формат — динамичный и доступный для большинства — снискал этому виду спорта славу массового.

Триатлоны, в 1980 годах спонтанно проводившиеся буквально по всему миру, преимущественно были стартами на «короткие» дистанции. Постепенно в ходе «естественного отбора» определились наиболее популярные соревнования. Именно они и стали своеобразными образцами для подражания.

В США большое распространение получила U. S. Triathlon Series — серия стартов на дистанцию 1,5 км / 40 км / 10 км, промоутерами которых выступили Джим Керл и Карл Томас. Именно этот формат и был определен на учредительном конгрессе Международного союза триатлона (International Triathlon Union) в качестве «международного» и принят за основу для проведения первого чемпионата мира. Формат получил название «олимпийской дистанции». В настоящее время он предполагает масс-старт на плавании, групповую гонку на велоэтапе и бег по шоссе.

Основной организацией, занимающейся продвижением олимпийского триатлона, является ITU (International Triathlon Union). В 2000 г. триатлон в своем «олимпийском формате» дебютировал на Играх в Сиднее. Единственным участником от России в тех стартах была Нина Анисимова, занявшая в итоге 12-е место. На второй для триатлона Олимпиаде в Афинах в 2004 г. нашу страну представляли уже два спортсмена: Нина Анисимова и Игорь Сысоев. Игорь стал 15-м, а Нина получила травму и сошла с дистанции. На Олимпиаде в Пекине в 2008 г. от России уже участвовали пять спортсменов (при максимальной квоте шесть человек): Игорь Сысоев, Александр Брюханков, Дмитрий Полянский, Ирина Абысова и Ольга Заусайлова. Впервые российские триатлеты вошли в десятку лучших (Игорь Сысоев занял 9-е место). Дмитрий Полянский финишировал 22-м, Александр Брюханков — 24-м, Ольга Заусайлова — 36-й, Ирина Абысова, к сожалению, во время велогонки попала в завал, травмировалась и не смогла закончить дистанцию. На Олимпиаду-2012 российская сборная снова получила пять лицензий: они достались Александру Брюханкову, Дмитрию Полянскому, Ивану Васильеву, Александре Разареновой и Ирине Абысовой. Их результаты станут известны уже после выхода этой книги.

С 2011 г. WTC (World Triathlon Corporation — организация, занимающаяся продвижением «длинных» триатлонов), — запустила свою мировую серию соревнований на олимпийской дистанции (5150 series), но с запрещенным драфтингом.

Хуан Антонио Самаранч писал, что отец современных Олимпийских игр барон Пьер де Кубертен был бы очень доволен появлением триатлона в программе Олимпиад. Бывший президент МОК процитировал слова Кубертена, сказанные им в 1875 г.: «Нам нужен вид спорта, который комбинировал бы столь популярные плавание, езду на велосипеде и бег — спорт современный, динамичный, — чтобы чувствовать олимпийский дух честной игры, выносливости, силы, способностей и страсти». Жизнь подтвердила слова Пьера де Кубертена. Популярность триатлона быстро растет, им занимаются десятки тысяч человек, проводится огромное количество соревнований.

В этой книге мы постарались объединить и систематизировать опыт отечественных тренеров и спортсменов, их зарубежных коллег. Необходимость в этом возникла уже давно. Это продиктовано в первую очередь условиями, в которых приходится готовиться отечественным триатлетам. Даже наша национальная сборная до сих пор не имеет достаточных условий для подготовки, не говоря уж о любителях. В этих условиях высокий результат может быть показан только при максимальной самоотдаче и использовании передовых методик тренировки.

Очень хочется верить, что эта книга поможет спортсменам не просто показывать достойные результаты в гонках на олимпийской дистанции. Это прекрасно — испытать ощущение перерождения, почувствовать себя в воде человеком-амфибией, на велосипеде — прирожденным велогонщиком, а во время бега — опытным легкоатлетом-стайером. Занятия спортом должны доставлять радость и наслаждение!