ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕРАБОТАННОЕ ИЗДАНИЕ
КНИГИ №1 ПО ТРИАТЛОНУ

БИБЛИЯ ТРИАТЛЕТА

ИСЧЕРПЫВАЮЩЕЕ РУКОВОДСТВО

ДЖО ФРИЛ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие партнера 9

Предисловие 11

ЧАСТЬ I. РАЗУМ И ТЕЛО

Глава 1. Психологическая готовность 19
Мечты, цели и миссии 20
Ваша команда 26
Резюме: психологическая стойкость 27

Глава 2. Тренированность 29
Ваш потенциал в триатлоне 29
Философия тренировок 30
Целенаправленные тренировки 34
Тренинговая технология 38
Резюме: тренированность 40

ЧАСТЬ II. ОСНОВЫ ТРЕНИРОВОК

Глава 3. Основные понятия тренировок 45
Принципы тренировки 45
Частота, продолжительность и интенсивность 49
Объем 51
Нагрузка и плотность 52
Тренировочная нагрузка 53
Суперкомпенсация 54
Тренированность, усталость и форма 54
Резюме: основные тренировочные понятия 58

Глава 4. Интенсивность тренировок 59
Измерение интенсивности 59
Контрольные точки интенсивности 62
Установление тренировочных зон 66
Распределение интенсивности 72
Резюме: интенсивность тренировок 73

ЧАСТЬ III. ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Глава 5. Начало работы 79
Мечты, цели, задачи и задания 80
Подготовка к тренировкам 92
Резюме: начало работы 96

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Глава 6. Создание тренированности 99
Что такое тренированность 99
Качества 105
Определение ограничителей качеств 110
Качества и тренировки 113
Резюме: создание тренированности 115

ЧАСТЬ IV. ПЛАНИРОВАНИЕ

Глава 7. Планирование сезона 119
Периодизация тренировок 120
Годовой тренировочный план 126
Резюме: планирование сезона 140

Глава 8. Планирование недели 143
Расписание еженедельных тренировок 145
Еженедельные и ежедневные тренировки 153
Специфика тренировок 172
Резюме: планирование недели 179

Глава 9. Альтернативные варианты планирования 183
Линейная периодизация: альтернативы 184
Нелинейные альтернативы периодизации 196
Простое решение 202
Резюме: альтернативные варианты планирования 204

ЧАСТЬ V. НАГРУЗКА, ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Глава 10. Тренировочные нагрузки 209
Риск и польза 210
Перетренированность и перенапряжение 214
Травмы и заболевания 218
Резюме: нагрузка на тренировке 220

Глава 11. Отдых и восстановление 223
Утренние сигналы 224
Быстрое восстановление 225
Запланированное восстановление 234
Отдых на неделе гонок 237
Отдых и восстановление в переходный период 239
Резюме: отдых и восстановление 240

ЧАСТЬ VI. КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО

Глава 12. Скорость 245
Экономичные движения 245
Развитие техники 246
Техника плавания 249
Техника езды на велосипеде 259
Техника бега 262
Резюме: скорость 267

Глава 13. Мышечная сила 269
Тренировка нервно-мышечной системы 269
Мышцы 271

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Плиометрические тренировки 272
Силовые тренировки 274
Периодизация нервно-мышечной тренировки 302
Совмещение тренировок 306
Резюме: мышечная сила 307

Глава 14. Дневник тренировок 309
Планирование с дневником 310
Что записывать 311
Анализ тренировки 317
Анализ гонки 318
Резюме: дневник тренировок 321

Эпилог 322

Приложение А. Годовой план тренировок 324

Приложение Б. Упражнения по плаванию 326
Тренировка выносливости (В) 326
Тренировка мышечной силы (С) 327
Тренировка скоростных навыков (Ск) 328
Тренировка мышечной выносливости (МВ) 329
Тренировка анаэробной выносливости (А) 329
Тестовые упражнения (Т) 330

Приложение В. Упражнения на велосипеде 331
Тренировка выносливости 331
Тренировка мышечной силы (С) 333
Тренировка скоростных навыков 334
Тренировка мышечной выносливости 335
Тренировка анаэробной выносливости 337
Тестовые упражнения 338

Приложение Г. Упражнения по бегу 341
Тренировка выносливости 341
Развитие мышечной силы 343
Развитие скоростных навыков 344
Развитие мышечной выносливости 345
Развитие анаэробной выносливости 346
Тестовые упражнения 347

Приложение Д. Комбинированные упражнения по бегу и на велосипеде (брики) 350
Развитие аэробной выносливости 351
Развитие мышечной силы 352
Развитие скоростных навыков 352
Развитие мышечной выносливости 352
Тренировка анаэробной выносливости 353

Глоссарий 355

Благодарности 366

Библиография 367

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА

Добрый день!

Я вас поздравляю, вы поставили перед собой очень интересную и амбициозную цель.

Говорю это с полной уверенностью, так как понимаю: просто так держать эту книгу в руках вы бы не стали. Цель точно есть. Неважно, какая она, — сделать свой первый в жизни короткий триатлон, замахнуться на будоражащую воображение железную дистанцию Ironman или, может быть, после первого опыта триатлонных стартов подойти к подготовке со всей серьезностью, чтобы на будущих соревнованиях быть уверенным в хорошем результате.

Поздравляю в любом случае, потому что первый шаг к достижению поставленной цели вы уже сделали.

«Библия триатлета» поражает полнотой информации о подготовке к триатлонным состязаниям. Это кладезь знаний, уникальный по глубине проработки всех нюансов. Книга будет интересна как начинающему триатлету, так и продвинутому любителю.

Триатлон со стороны абсолютно невероятен. Каждый его вид сам по себе вызывает массу вопросов, а уж вместе плавание, велоспорт и бег вводят в полнейший ступор: совершенно непонятно, как к ним подступиться.

Джо Фрил, легенда мирового триатлона, смог создать полноценное руководство для подготовки к триатлонным стартам. Он не забыл ни одной мелочи и умудрился так структурированно разложить тренировочный процесс по полочкам, что успешный финиш кажется лишь вопросом времени. Главное, чтобы атлет строго следовал рекомендациям, изложенным в книге.

В «Библии» можно найти все: от принципов построения тренировочных планов, разминки и восстановления до правильного питания, профилактики травм и контроля самочувствия. В общем, это настоящий гид по миру триатлона, ваш постоянный спутник и помощник во время подготовки к стартам.

Мне остается лишь пожелать: наслаждайтесь этим процессом — достижением поставленной цели. Не забывайте думать о близких, им очень нужны ваша поддержка и внимание. Попробуйте сделать тренировочный процесс частью

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

вашей жизни, чтобы вы привыкли к тренировкам, а они приносили вам радость и удовольствие. Приобретайте новых друзей, ведь в триатлоне очень много интересных и целеустремленных людей. Черпайте у них силу и энергию и отдавайте взамен свою. Меняйтесь. Однажды вы с удивлением обнаружите, что, поставив эту увлекательную цель, вы очень сильно изменились сами и изменили свою жизнь.

Искренне верю в ваш финиш.

Виктор Жидков,
председатель правления VestaBank,
шестикратный Ironman

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ПРЕДИСЛОВИЕ

Это история любви. Я влюбился в триатлон после первого же соревнования в 1983 году. Дистанция немного отличалась от той, что впоследствии назовут олимпийской, или стандартной*. Я проплыл 1000 метров в бассейне, проехал 32 километра на велосипеде и пробежал 20 километров, получив больше удовольствия, чем от марафонов, в которых участвовал ранее. Впрочем, именно они и привели меня в триатлон.

Во время занятий бегом я постоянно травмировался. Когда начинались проблемы с ахиллесовым сухожилием, несговорчивым коленом, ноющим бедром или какой-нибудь другой частью тела, я пересаживался на велосипед, чтобы сохранить форму. Это происходило все чаще. А однажды, катаясь на велосипеде, я упал, пытаясь на высокой скорости съехать со склона в Скалистых горах. В результате сломал несколько костей в плече. Отлично. Что теперь? Врач сказал: после того как плечо срастется, лучшее, что я могу сделать, — начать плавать (в то время особой реабилитации после переломов не было). Последовав его совету, я стал посещать бассейн, и однажды мне пришло в голову, что я и плаваю, и бегаю, и езжу на велосипеде — и это очень напоминает новый вид спорта, о котором я недавно узнал, — триатлон. Так, в конце концов, почему бы не заняться им? Попробовал — и моя жизнь изменилась. Я влюбился.

В первые годы существования триатлона атлеты приходили в него, как и я, в основном из другого вида спорта. Большинство участников были бегунами, однако встречались и велосипедисты, и пловцы. Сейчас, когда триатлон обрел популярность, многие начинают спортивную карьеру сразу в нем. Сам вид спорта тоже заметно изменился. Так, раньше тренировки носили случайный характер. Мы пробовали всё подряд, пытаясь выяснить, что принесет наилучшие результаты. Поскольку я был бегуном, свои познания в беговой подготовке применил к плаванию и велоспорту. Другие — бывшие велогонщики и пловцы — занимались так, как привыкли в своем виде. Триатлон стал плавильным котлом для тренировочных идей. Это была увлекательная пора.

Я издавна питал интерес к спортивной науке, и меня восхищало то, что я узнавал от других триатлетов, которые смотрели на новый вид спорта иначе.

* Стандартная олимпийская дистанция в триатлоне – плавание на 1500 м, велогонка 40 км, бег 10 км – была разработана директором гонок по триатлону Джимом Керлом в середине 1980-х годов. *Здесь и далее примечания редактора, если не указано иное.*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Я экспериментировал с различными вариантами занятий во всех трех дисциплинах. Иногда получалось хорошо, порой — не очень. И я решил разработать методологию тренировок на основе того, чему учился в процессе.

В начале 1980-х годов я только начинал тренерскую деятельность. В небольшом городке северного Колорадо у меня был скромный магазин товаров для бега под названием Foot of the Rockies, а в свободное время я тренировал своих покупателей — сначала только бегунов. Но все изменилось, когда я влюбился в триатлон. Я был так увлечен новым видом спорта, что купил в том же здании и веломаркет, снес стену между двумя помещениями и открыл, возможно, первый в мире триатлонный магазин. (Вскоре пришлось убедиться, что тогда, в 1984 году, мир не был готов к его появлению.)

После этих перемен мои покупатели и ученики начали переходить с бега на триатлон и садиться на велосипед. Я все четче понимал, что тренировать мне нравится гораздо больше, чем торговать, поэтому через три года продал магазин и устроился на постоянную работу днем, а по вечерам и выходным стал заниматься тем, что было мне по душе, — тренировать. Прошло шесть лет, и я «накопил» достаточно клиентов, чтобы отказаться от дневной работы и полностью перейти к тренерской.

К середине 1990-х годов я вроде бы понял, как тренировать триатлетов, и издал книгу о том, чему научился за 15 лет в этом виде спорта, — «Библия триатлета». Я писал ее больше для себя, чем для читателей. Хотелось понять, удастся ли четко изложить все, что я постиг на опыте атлета и тренера и из занятий наукой о спорте, моей второй любви.

Сложно было представить, что эта книга сохранит актуальность так долго. Казалось — пусть разойдется лишь несколько сотен экземпляров, зато я перенесу на бумагу все, что знаю. Единственной целью издания было помочь самому вырасти как тренеру. Однако «Библия триатлета» стала бестселлером среди всех книг о тренировках по триатлону.

Я многому научился и в последующие годы, так что по мере появления тренировочных идей дважды вносил изменения в книгу.

Со времени написания первого варианта прошло уже 20 лет. В последние годы я начал понимать, что теперь нельзя просто переиздать книгу, лишь слегка ее отредактировав. За два десятка лет слишком многое изменилось. Недостаточно было просто исправить или дополнить текст: его требовалось полностью переписать. Так я выбросил свою рукопись в окно и начал с чистого листа. Единственное, что осталось прежним, — структура. Если у вас есть одно из предыдущих изданий, сравните оглавления и отметьте сходство. Но на том, собственно, аналогия и заканчивается. Все остальное в этой книге написано заново.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Если вы серьезно изучали исходный вариант, в этом издании можете столкнуться не только с существенными изменениями, но даже с прямыми противоречиями. Я переосмыслил все. Очень немногое осталось таким же, как 20 лет назад. Преобразился спорт. Трансформировалась спортивная наука. Стал иным и я. Эта новая книга отражает современное состояние — мое, а также спорта и спортивной науки.

Книга, которую вы держите в руках, не просто «совершенно новая», а улучшенная. Конечно, фраза звучит как маркетинговый ход. Тем не менее это правда. Уверен: когда вы начнете читать, быстро поймете, что я имею в виду.

Порой людям не нравятся перемены. Меня часто призывает к ответу кто-нибудь, прочитавший мой блог и заметивший: мое мнение сейчас отличается от того, что я писал по этому же вопросу 20 лет назад, в первом издании «Библии триатлета». Однако я считаю это естественным: на мой взгляд, все изменения, с которыми вы знакомитесь — на бумаге или с экрана, — произошли к лучшему. Если вы привыкли руководствоваться советами из предыдущих изданий, придется переосмыслить то, что вы знаете. И это тоже к лучшему. Перемены — цена совершенствования.

Эта книга — о спорте высоких достижений. И она рассчитана не на новичков. Если вы делаете первые шаги в триатлоне, рекомендую прочесть какое-нибудь пособие для начинающих; например, одно из моих — Your First Triathlon («Ваш первый триатлон»). Познав этот вид спорта на собственном опыте, благодаря тренировкам и стартам, возвращайтесь к настоящей книге. Когда для вас станут важны достижения, она поможет добиться лучших результатов.

Тренировки, нацеленные на победу, приводят к успеху. Но это проявляется не только в результатах состязаний. Высшие достижения — это не только и не столько место в итоговом протоколе. Это отношение к делу, которое выражается в уверенности, что вы всегда можете добиться большего. Я никогда не имел дела с атлетами, которые в принципе не могли бы выступать на высшем уровне. Ни с одним. У каждого огромный потенциал для роста — от текущего уровня до собственного потолка.

Не сомневаюсь: вы имеете все шансы улучшить результаты и добиться самых высоких целей в триатлоне. В этой книге я постараюсь научить вас борьбе за высшие достижения в соревнованиях. Может быть, из всего издания вы усвоите одну истину, но именно она станет решающей. К тому же это пособие заставит вас полностью переосмыслить тренировки, работу на дистанции и собственно стиль занятий. За годы тренерства я неоднократно становился свидетелем такого преображения спортсменов, и это помогало им совершенствоваться.

Очевидно, однако, что я не буду ежедневно принимать за вас решения о тренировочном процессе, как делаю это со своими клиентами. Вы будете тренерами

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

сами для себя. Если считаете, что не готовы к этому, очень рекомендую найти хорошего специалиста и работать с ним по совместно определенной программе. В мире тысячи наставников по триатлону.

Одно из самых существенных изменений в тренерской работе с начала 2000-х годов — появление специализированных сайтов, таких как TrainingPeaks (trainingpeaks.com). Подобные сервисы позволяют забыть, где живете вы и ваш наставник — хоть на разных концах земли.

Однако если вы увлекаетесь триатлоном менее трех лет, я все же настоятельно рекомендую заниматься с тренером на месте. Некоторые вещи — например, овладение навыками — лучше всего усваиваются при непосредственном контакте. Если же вы опытный триатлет, то есть человек, для которого эта книга и предназначена, смысла в личных встречах с наставником гораздо меньше.

Что же значит «опытный триатлет»? Вероятно, можно привести немало характеристик. Мы будем понимать под «опытным» человека, который занимается триатлоном по меньшей мере три года. Этого вполне достаточно, чтобы разобраться в спорте, собственном организме и методах подготовки.

Таким образом, это издание предназначено для опытного спортсмена, который стремится к высшим достижениям.

Книга разделена на шесть частей. В части I рассматривается здоровье — как физическое, так и психологическое. Часть II посвящена основам тренировочного процесса, особое внимание уделяется базовым идеям и важнейшему элементу физической подготовки опытного, высококлассного спортсмена — интенсивности.

В части III закладываются основы целенаправленных тренировок. Это, вероятно, самый важный раздел для атлетов, занимающихся самостоятельно. В части IV мы наконец-то начнем готовиться к соревнованиям, подробно рассматривая организацию тренировочного сезона, и постепенно доберемся до планирования тренировок. Именно эту часть я считаю ядром книги. Надежный план необходим для достижения высоких результатов. Часть V исследует, вероятно, самый недооцененный аспект подготовки высококлассных спортсменов — сочетание нагрузки и отдыха. Многие атлеты, которые занимаются самостоятельно, уделяют этому мало внимания, а в результате так и не раскрывают свой потенциал. Наконец, в часть VI я включил некоторые вопросы, которые спортсмены часто игнорируют, хотя эти факторы могут иметь огромное влияние на результаты, — улучшение навыков, повышение силы, эффективное использование дневника тренировок.

Почему вы занимаетесь триатлоном? Что побудило вас начать? Если вы относитесь к большинству, то, вероятно, этот вид спорта показался вам интересным, или вы захотели привести себя в хорошую форму, или нечто доказать другим или себе. Либо, возможно, вы, подобно мне, перешли из другого вида спорта — плавания,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

велоспорта или бега, решив, что триатлон — это способ прервать монотонность тренировок в единственном виде и попробовать себя в чем-то ином. Таковы основные причины прихода в триатлон, с которыми я сталкивался, но, полагаю, есть и другие. И каковы бы ни были ваши мотивы, во время чтения книги вы должны постоянно о них помнить.

В ближайших главах мы серьезно рассмотрим, что нужно сделать для успеха в триатлоне. Да, именно так: серьезно.

Вы узнаете о таких вещах, которыми обычно озабочены только тренеры. Эта книга, по сути, курс по философии и методологии триатлонных тренировок высокого класса. Местами мы будем копать очень глубоко. Порой придется снова и снова задавать себе вопрос: «Почему я занимаюсь триатлоном?» Отдельные положения книги предназначены главным образом спортсменам, собирающимся соревноваться на самом высоком уровне. Возможно, к вам это не относится. Допустим, вы решили прочесть книгу, чтобы просто понять, как улучшить тренировочный процесс. Вы не собираетесь выигрывать в своей возрастной группе, прорываться в национальную команду или квалифицироваться на гавайский Ironman*. Так или иначе, большинство триатлетов все равно хотят повышать личные рекорды, даже просто сбрасывая с них несколько минут на локальном соревновании. Какими бы ни были ваши цели, на протяжении всего чтения не забывайте напоминать себе, зачем вы занимаетесь триатлоном.

И будьте готовы стать совершеннее. Если вы впитаете принципы моей книги, это будет большим шагом на пути к высшим достижениям в тренировках и состязаниях.

Итак, начнем.

Джо Фрил
Боулдер, Колорадо

* Ironmbn — серия соревнований по триатлону на длинную дистанцию, проводимая Всемирной корпорацией триатлона (WTC). Каждая отдельная гонка серии аостоит из трех этапов без перерывов: заплыв на 3,86 км, заезд на велосипеде по шоссе на 180,25 км и марафонский забег на 42,195 км. Триатлон Ironmbn считается одним из наиболее сложных однодневных соревнований, проходит на протяжении всего года в различных точках планеты. В каждой из них разыгрывается определенное количество мест (слотов), дающих право участвовать в главном старте сезона — чемпионате мира Ironmbn, который ежегодно проходит на Гавайских островах в октябре.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>