

**ДЖО ФРИЛ** Первое в России системное руководство  
**БИБЛИЯ ТРИАТЛЕТА**



**JOE FRIEL**

# **THE TRIATHLETE'S TRAINING BIBLE**

**VeloPress**  
**Boulder, Colorado**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФ](#)

**ДЖО ФРИЛ**

# **БИБЛИЯ ТРИАТЛЕТА**

**Перевод с английского  
Павла Миронова**

**2-е издание**

**Издательство «Мани, Иванов и Фербер»  
Москва, 2014**

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.7  
Ф88

*Под редакцией Игоря Сысоева  
Фотограф Станислав Савин  
Иллюстрации Чарли Лейтон, макет Эрин Джонсон  
На русском языке издается впервые*

*На обложке слева направо:*

Алексей Панферов (участник Ironman-2010 в Регенсбурге),  
Ирина Абысова (чемпионка России, участница Олимпиады-2008,  
серебряный призер венгерского этапа Кубка мира — 2009 по триатлону),  
Игорь Сысоев (участник Олимпиады-2008)

**Фрил, Д.**  
Ф88 Библия триатлета / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. — 2-е изд. — М. :  
Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 496 с.

ISBN 978-5-00057-125-5

Это первое в России полноценное руководство по самостоятельным занятиям триатлоном. Здесь последовательно и обстоятельно изложена методика: принципы тренировки, их периодизация, правильное питание, наращивание выносливости, растяжка, восстановление, профилактика травм, информация о снаряжении и его подгонке...

Эта книга поможет вам подготовиться к соревнованиям: спринт-триатлону, олимпийской дистанции, Half-Ironman и, наконец, полному Ironman. В ней учтены особенности тренировки самых разных групп спортсменов: по полу, возрасту, уровню начальной подготовки. Четкая структура, понятные описания, иллюстрации и удобные таблицы контрольных данных позволят вам разработать собственную систему тренировок, а затем планомерно идти к вашей высокой цели.

Эта книга совершенно необходима всем, кто уже занимается триатлоном или только собирается им заняться.

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.7

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

**VEGAS LEX**

© Joe Friel, 2009  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке,  
формлиение. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2011

ISBN 978-5-00057-125-5

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Читателям первого российского издания «Библии триатлета» .....	8
Книга-тренер .....	10
От издателя .....	12
У вас все получится! .....	14
От автора .....	18
<b>ЧАСТЬ I САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ</b> .....	21
<b>Глава 1 Грамотная организация тренировочного процесса</b> .....	23
Системный подход .....	24
Философия .....	26
Последовательность .....	28
Уроки тренировочного процесса .....	30
<b>Глава 2 Отношение</b> .....	37
Миссия .....	40
Приверженность .....	42
Упорство .....	44
<b>ЧАСТЬ II ИЗ ЛАБОРАТОРИЙ — В РЕАЛЬНЫЙ МИР</b> .....	49
<b>Глава 3 Наука тренировки</b> .....	51
Напряжение при тренировках .....	53
Принципы тренировки .....	56
Достижение пика .....	61
Периодизация .....	65
<b>Глава 4 Интенсивность</b> .....	73
Причины усталости и борьба с ними .....	74
Понятие интенсивности .....	77
Зоны интенсивности .....	79
Измерение интенсивности .....	82
Время тренировки в разбивке по зонам интенсивности .....	92
Измерение уровня физической подготовки .....	94
<b>ЧАСТЬ III ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННАЯ ТРЕНИРОВКА</b> .....	103
<b>Глава 5 Оценка уровня физической подготовки</b> .....	105
Самооценка .....	107
Медицинская оценка .....	112
Лабораторное исследование .....	113
Регулярное тестирование результатов тренировок .....	114
Обработка результатов теста .....	128
Оценка результатов теста .....	133

## БИБЛИЯ ТРИАТЛЕТА

<b>Глава 6</b>	<b>Улучшение физической подготовки</b> .....	135
	Определение своих ограничителей .....	136
	Тренировка базовых способностей .....	137
	Тренировка особенных способностей .....	143
	Ограничители и гонка .....	147
	Финальная оценка .....	151
<b>ЧАСТЬ IV ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....		153
<b>Глава 7</b>	<b>Годовое планирование</b> .....	155
	Составление годового плана тренировок .....	157
	Изменение годового плана тренировок .....	171
<b>Глава 8</b>	<b>Планирование тренировочной недели</b> .....	175
	Завершение работы по задачам на сезон .....	176
	Анализ рисков .....	189
	Распределение тренировок по дням .....	195
	Одно занятие в день или два? .....	197
<b>Глава 9</b>	<b>Планирование подготовки к гонке</b> .....	201
	Триатлон: спринтерская дистанция .....	202
	Дуатлон: олимпийская дистанция .....	205
	Триатлон: олимпийская дистанция .....	208
	Триатлон: Half-Ironman .....	212
	Триатлон: Ironman .....	216
	Выводы .....	224
<b>ЧАСТЬ V ГОНКИ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ</b> .....		225
<b>Глава 10</b>	<b>Гонка</b> .....	227
	План гонки .....	228
	Гоночная неделя .....	233
	День гонки .....	239
<b>Глава 11</b>	<b>Восстановление</b> .....	249
	Секрет восстановления .....	250
	Проблемы, связанные с восстановлением .....	252
	Время и техника восстановления .....	264
<b>ЧАСТЬ VI КОНКУРЕНТНОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО</b> .....		271
<b>Глава 12</b>	<b>Навыки</b> .....	273
	Экономичность .....	274
	Навыки плавания .....	278
	Навыки езды на велосипеде .....	287
	Навыки бега .....	299
<b>Глава 13</b>	<b>Мышцы</b> .....	311
	Вспомогательные функциональные упражнения .....	312
	Сила .....	316
	Фазы и периодизация .....	320
	Прочие соображения .....	330
	Силовые упражнения .....	331

Комплексная тренировка .....	339
Растяжка .....	341
Упражнения по растяжке .....	344
<b>Глава 14 Уникальные потребности .....</b>	<b>349</b>
Женщины .....	349
Взрослые любители .....	354
Юниоры .....	360
Новички .....	364
Спортивная элита .....	372
<b>Глава 15 Дневник тренировок .....</b>	<b>383</b>
Что следует записывать .....	385
Планирование при помощи дневника .....	392
Анализ данных при помощи дневника .....	393
<b>Глава 16 Топливо .....</b>	<b>399</b>
Пища как топливо .....	401
Диета и результаты .....	413
Управление весом .....	415
Периодизация диеты .....	418
Энергия для Ironman .....	423
Пищевые добавки с антиоксидантами .....	430
Эргогенические вспомогательные субстанции .....	432
Эпилог .....	441
Приложение А. Годовой план тренировок .....	444
Приложение В. Упражнения по плаванию .....	446
Приложение С. Упражнения на велосипеде .....	451
Приложение Д. Упражнения по бегу .....	458
Приложение Е. Комбинированные упражнения .....	464
Приложение Ф. Форма оценки гонки, ведение дневника .....	467
Использованная и рекомендуемая литература .....	470
Благодарности .....	480
Об авторе .....	481
Глоссарий .....	482
Таблица соответствия аббревиатур .....	486

# ЧИТАТЕЛЯМ ПЕРВОГО РОССИЙСКОГО ИЗДАНИЯ «БИБЛИИ ТРИАТЛЕТА»

То, что начиналось в 1974 году как развлекательное мероприятие для членов San Diego Track Club, превратилось в наши дни в явление мирового масштаба, в котором принимают участие тысячи спортсменов и которое заслужило право быть включенным в программу Олимпийских игр. Первые события в мире триатлона, случившиеся 35 лет назад, принесли свои плоды — возникло целое поколение спортсменов, страстно любящих этот вид спорта. Триатлоном начинают заниматься люди всех возрастов и способностей во всех частях земного шара. Кто-то делает это для того, чтобы поддерживать форму и вести более здоровый образ жизни. Другие стремятся пройти квалификационный отбор для Ironman Hawaii, представлять свою страну на мировых первенствах, побеждать своих ровесников на локальных состязаниях, обгонять других или просто быть лучше своих партнеров на тренировках. Эта книга была написана как раз для последней из перечисленных групп — для триатлетов, стремящихся полностью реализовать свой потенциал и стать лучшими в каждом из трех видов спорта. Это самый большой вызов, который только может бросить себе спортсмен.

Мне приятно видеть, что спортсмены из России тоже полюбили триатлон и отныне принимают участие в различных соревнованиях — начиная со спринтерских состязаний и заканчивая Ironman. Вне всякого сомнения, в вашей стране возникнет всплеск интереса к триатлону — точно так же, как это уже произошло в странах Америки, Европы, в Южной Африке, Австралии, Китае и других азиатских странах. Триатлон — это спорт для людей любой национальности.

\* \* \*

Как можно вырасти в спортивном смысле? Что позволит вам стать быстрее, выносливее и сильнее? Чем вам следует питаться до, во время и после занятий? Что делать в преддверии гонки? Каким образом следует снижать нагрузку, чтобы оказаться готовым к самым важным для вас соревнованиям? Как улучшить навыки плавания, езды на велосипеде и бега? Существует ли хороший способ планирования занятий? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в книге The Triathlete's Training Bible.



Эту книгу уже взяли на вооружение многие спортсмены по всему миру. В ряде стран ее изучение необходимо для получения тренерского сертификата. Многие представители спортивной элиты говорят, что эта книга стала их «личным тренером». Почти каждый день я получаю электронные письма с благодарностями за нее от множества спортсменов. Когда я только приступал к ее написанию, я и представить не мог, что все сложится именно так. Все, что я изначально хотел, — это изложить на бумаге свои мысли о том, как триатлетам надлежит готовиться к соревнованиям, и думал, что это поможет в первую очередь мне самому как тренеру.

Описанная в этой книге система тренировок развивалась на протяжении более чем 20 лет, в ходе которых я перешел от занятий бегом к плаванию, затем к триатлону, а затем и к тренерской работе. Вряд ли вы найдете в этой книге что-либо принципиально новое. Почти все описываемые мной методы применяются спортсменами в той или иной форме уже на протяжении десятилетий. Уникальность этой книги в том, что она соединяет множество разрозненных элементов — в итоге появляется то, что ученые называют методологией. Я надеюсь, что книга поможет вам так же, как она помогла тысячам других спортсменов, выразивших мне свою благодарность.

От одного из читателей я услышал довольно забавный комплимент. Он сказал, что вместе с книгой купил маркер желтого цвета, чтобы отмечать наиболее важные вещи. По его собственным словам, «с тем же успехом я мог бы купить аэрозольный баллончик с желтой краской».

Конечно, я сомневаюсь, что вам стоит покупать аэрозольный баллончик, однако надеюсь, что на страницах моей книги вы найдете несколько идей, которые помогут вам на пути в мир триатлона. Если так и получится, то прошу вас: расскажите мне об этом. Со мной всегда можно связаться по адресу [jfriel@TrainingBible.com](mailto:jfriel@TrainingBible.com). Надеюсь в скором времени услышать от вас историю вашего успеха.

*Джо Фрил*

# КНИГА-ТРЕНЕР

Я неоднократно задумывался над вопросом, почему триатлон совершенно не развит в России. Почему спорт, популярность которого в Европе и Америке растет в последние двадцать лет как на дрожжах, имеет лишь мизерное присутствие на территории нашей необъятной страны? Основных объяснений я вижу два.

Первое — климатические условия. Увы, с климатом мы поделать ничего не можем и вынуждены суровыми зимами залезать под крышу для многочасовых тренировок.

Второе — полный информационный вакуум. Мне известны лишь две русскоязычные книги, в названии которых есть слово «триатлон» (обе написаны российским триатлетом А. П. Шахматовым), остальное — журнальные статьи и части сборников. Книг с заголовком Ironman до декабря 2010 года на русском языке не существовало вообще. Это просто наномасштабы по сравнению с США: на февраль 2011 года в интернет-магазине Amazon насчитывалось 785 книг со словом «триатлон» и 622 со словом Ironman.

С таким отсутствием информации надо вести решительную борьбу. И похоже, дело начинает сдвигаться с мертвой точки. В декабре 2010 года в свет вышла книга «Железный человек есть в каждом» от издательства «Манн, Иванов и Фербер», и вот теперь наш читатель получит главную книгу о триатлоне. «Библия триатлета» впервые вышла в свет в 1998 году и с тех пор дважды переиздавалась — в 2004 и 2009 годах; общий тираж за эти годы составил более 200 000 экземпляров.

Когда я начинал свой путь в этом спорте, то задавался огромным количеством вопросов, которые, конечно, возникают у любого новичка-триатлета. Вот лишь некоторые из них:

- какова правильная пропорция в часах тренировок между плаванием, велосипедом, бегом, силовыми упражнениями;
- какое оборудование и одежду необходимо купить для занятий и соревнований;
- как правильно питаться;
- как успевать восстанавливаться после большого количества тренировок;
- как лучше построить годовой график тренировок, чтобы в оптимальной форме подойти к соревнованиям.

Этот список можно продолжать сколь угодно долго. Можно пытаться выискивать в Интернете обрывистые комментарии «бывалых», но нигде не найти столь всеобъемлющего сборника информации в едином переплете.

Интересен и тот факт, что многие онлайн-тренеры по триатлону базируют программы тренировок на методиках этой книги. Так, например, мой американский тренер, давая очередное задание на силовую тренировку, просто ссылается на соответствующий ряд упражнений в «Библии». Там же я нахожу комментарии по интенсивности занятий, количеству повторений и так далее.

«Библия триатлета» — это ваш универсальный тренер. В ней содержится полезная информация как для новичков в этом виде спорта, так и для опытных атлетов, которые заинтересованы в совершенствовании своих навыков. Методики тренировок применимы как для классических «олимпийских» дистанций, так и для длинных стартов категории Ironman.

Я уверен, что данная книга послужит популяризации триатлона в России.

Читайте и вливайтесь в наши ряды!

*Алексей Панферов,  
управляющий партнер компании New Russia Growth,  
участник Ironman-2010 в Регенсбурге*

# ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Я начал заниматься триатлоном за полгода до выхода российского издания «Библии триатлета». Мне очень повезло, что я с самого начала следую методологии, описанной в этой книге. В результате я добился значительного прогресса и избежал травм.

Честно говоря, я был удивлен, что, часто упоминая в разговоре об этой книге, очень немногие мои друзья по триатлону прочли ее в оригинале. Во многом это было связано с языковым барьером. В процессе подготовки российского издания я постоянно слышал один и тот же нетерпеливый вопрос: «Ну когда же, когда будет книга на русском языке?»

С момента основания в 2005 году наше издательство выпустило около 200 книг, и пожалуй, ни у одной не было таких горячих поклонников еще до ее выхода из печати. И это не случайно.

Автор книги — Джо Фрил, ведущий мировой эксперт в области подготовки триатлетов, бегунов и велосипедистов. Важно, что его книга, как любой хороший учебник, построена не на теоретических идеях и наблюдениях автора, а на результатах основательных исследований, подтвержденных практикой.

Джо подготовил десятки атлетов мирового уровня, и еще тысячи подготовились сами, используя его книгу.

В оригинале книга выходила уже трижды. К настоящему моменту только на английском языке куплено более 200 000 экземпляров. Книга переведена на пять языков. Феноменальный результат для книги о спорте!

Внимательно прочитав ее, вы сможете:

- эффективнее планировать и проводить тренировки. При тех же инвестициях времени вы добьетесь большего прогресса;
- избежать травм. Триатлон — это комбинация трех самостоятельных видов спорта, при этом часто требования одного противоречат требованиям другого. При больших нагрузках риск получить травму очень велик. Вы поймете, как работает ваш организм;
- получать удовольствие от процесса подготовки и выступлений. В конце концов, никто не заставляет нас по 10–16 часов в неделю тяжело работать на станках, беговой дорожке, в бассейне. Это наш выбор. И мы тренируемся только потому, что это нравится нам.

Отдельно я хочу поблагодарить:

- Игоря Сысоева — одного из ведущих российских триатлетов, члена сборной России, за научную редактуру книги.
- Алексея Панферова — увлеченного любителя триатлона, приведшего меня и еще десятки людей в этот красивый спорт, за рекомендацию книги.

На момент первого российского издания книги Джо Фрилу исполнилось 68 лет. В январе 2011 года я был в его тренировочном лагере на Тенерифе. У нас была поездка в место, славящееся своими сильными ветрами, — El Medano. Возвращаясь назад, мы уперлись во встречный ветер. Джо, подъехав к нашей небольшой группе, которую я по своей очереди «тащил» в гору, сказал: «Садись на колесо. Я вас подвезу». И подвез меня и моих товарищей.

Садитесь «на колесо» к Джо, он подвезет вас к вашим лучшим результатам.

*Михаил Иванов,  
главный редактор издательства «Манн, Иванов и Фербер»*

# У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Я занимаюсь триатлоном большую часть своей жизни. Можно было бы предположить, что после долгих лет тренировок и участия в гонках я до конца понял, как нужно тренироваться и соревноваться, что делать для достижения спортивных вершин. Однако испытания и проблемы, связанные с триатлоном, подстерегают меня и сейчас.

Книга Джо Фрила *The Triathlete's Training Bible* содержит всю необходимую информацию для триатлета любого уровня — новичка, юниора, чемпиона в своей возрастной группе или представителя спортивной элиты. В отличие от плавания, велоспорта или бега комбинация этих видов спорта позволяет усилить большинство мышц вашего тела, а ощущение здоровья и хорошей физической формы положительно влияет на все аспекты вашей жизни.

*The Triathlete's Training Bible* — наиболее полная книга по триатлону из прочитанных мной. Она написана так, что вы можете найти в ней ответы на все самые важные вопросы. Что нужно делать за неделю до старта? Ответ — в главе 10. Какая пища лучше всего удовлетворяет потребности вашего организма? Обратитесь к главе 16. Какую дистанцию запланировать для прохождения? Смотрите главу 9. Лично я считаю особенно важной главу 4, посвященную интенсивности тренировок и преодолению усталости. Джо не упускает из внимания ни одной мелочи: в книге собраны результаты его двадцатипятилетней спортивной карьеры, тренерской работы — это анализ огромного объема важной информации по вопросам физического оздоровления.

Лишь немногие люди способны эффективно совмещать плавание, езду на велосипеде и бег — будь то часовая спринтерская гонка или двенадцатичасовой Ironman. Тренировка в трех видах спорта забирает куда больше времени, чем подготовка к соревнованию по бегу на 10 километров. Так как нам, триатлетам, приходится совмещать тренировки с работой, семьей и множеством других занятий, крайне важно относиться ко времени, отведенному на тренировки, с должной мудростью. Книга *The Triathlete's Training Bible* может

стать в этом отличным подспорьем, позволит получить максимальную отдачу от тренировок и поможет подойти к соревнованиям в оптимальной спортивной форме.

Если вы постоянно прилагаете усилия к улучшению своих результатов, то эта книга направит вас в нужное русло. Попробуйте, и у вас все получится!

*Уэсли Хобсон,*

*член сборной США по триатлону (1997–1998),*

*обладатель звания «Триатлет года» по версии Олимпийского центра США (1992),*

*чемпион США по триатлону на спринтерской дистанции (1997),*

*бронзовый медалист чемпионата мира (1992–1993)*

*Посвящается команде Фрил —  
Джойс, Ким и Дирку*



# ОТ АВТОРА

Прошло уже десять лет с того времени, как я написал первую версию книги *The Triathlete's Training Bible*. Много за эти годы изменилось, что заставило меня вновь вернуться к работе над ней. В результате книга выросла в объеме (впрочем, так же выросла и популярность этого вида спорта за последние десять лет). Когда в 1997 году я принимался за написание первой версии книги, в Федерации триатлона США состояло 16 212 лицензированных членов, этот вид спорта находился еще в младенческой стадии развития. В 2007 году, когда я приступил к работе над третьим изданием, в состав федерации входило уже свыше 100 000 членов.

Никто не мог и предположить, что триатлон станет в США столь значимым. Когда я начинал писать *The Triathlete's Training Bible*, мне были известны лишь пять книг на эту тему. Теперь же в крупных книжных магазинах под такую литературу выделены целые полки. Триатлоном сегодня занимаются герои фильмов. Им увлекаются знаменитости. Когда вы говорите кому-то, что активно ездите на велосипеде, вас сразу спрашивают, занимаетесь ли вы триатлоном. Когда ваши соседи ежедневно видят вас на велосипеде или занимающимся бегом, они уже не крутят пальцем у виска, потому что понимают, что вы триатлет. Десять лет назад практически не существовало сайтов, посвященных триатлону. Сегодня же их тысячи. Мы стали свидетелями поразительных изменений, произошедших за очень короткое время.

Такие темпы роста заставили измениться и сам триатлон. И десять лет назад типичный триатлет много знал о тренировках, питании, оборудовании и гонках. Вместе с тем огромный пласт знаний ему в ту пору был недоступен. За последнее десятилетие мы наблюдаем не только взрывообразный рост объема информации, но и появление новых технологий, связанных с процессом тренировок. В 1997 году еще никто не слышал о приборах, измеряющих мощность, а GPS-устройства и акселерометры существовали лишь в нашем воображении.

Сегодня мы знаем значительно больше о каждом аспекте тренировок. Началось все с физиологии и вопросов питания, потом настал черед спортивной психологии. В результате сегодня мы значительно лучше представляем себе, каким образом нужно тренироваться или питаться. Однако я опасаясь, что в результате

этого технологического и информационного взрыва триатлеты могут оказаться в замешательстве. Поэтому я посчитал необходимым пересмотреть содержание книги *The Triathlete's Training Bible*.

За последнее десятилетие я значительно улучшил свои тренерские навыки. Раньше мне еще удавалось отслеживать практически все новинки — колеса, беговые кроссовки, спортивное питание, очки и костюмы для плавания, велорама, результаты гонок, содержание специализированных сайтов, профессиональную литературу. Сейчас сделать это практически невозможно. Мне приходится концентрировать внимание лишь на тех вещах, которые я считаю наиболее важными, что я и попытался отразить в новом издании книги.

И хотя изменениям подвергся практически каждый раздел книги, основные добавления были сделаны в главах, посвященных интенсивности тренировок (глава 4), навыкам (глава 12), силе (глава 13) и питанию (глава 16). Все последующие изменения и обновления можно будет найти на моем сайте [trainingbible.com](http://trainingbible.com).

Я надеюсь, что моя книга окажется полезной в ваших поисках стиля жизни, ориентированного на триатлон. Если это случится (да и в противном случае), прошу вас послать мне электронное письмо на адрес [jfriel@trainingbible.com](mailto:jfriel@trainingbible.com) и рассказать о вашем опыте. В течение года я посещаю множество соревнований, и мне будет приятно встретиться с вами, побеседовать о вашем опыте занятий триатлоном. Всегда от радно слышать о том, что твоя книга принесла пользу другим людям, — это придает осмысленность любой деятельности, которая иногда может показаться утомительной и однообразной.

Желаю вам всего наилучшего в ваших тренировках и успехов в соревнованиях!

*Джо Фрил*

# САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Многоборье — это настоящий вызов спортсмена себе самому. Занятия с тренером способны значительно упростить этот процесс. И хотя тренировки под пристальным взглядом наставника бывают очень эффективными, особенно в условиях ограниченного времени, подобным вариантом действий могут воспользоваться далеко не все. Часто спортсменам приходится самостоятельно организовывать тренировочный процесс, при этом он может оказаться столь же эффективным, как и работа с тренером: в конце концов, никто не знает вас лучше, чем вы сами. Вместе с тем в самостоятельной работе есть немало подводных камней. Самый очевидный из них связан с незнанием научных принципов организации тренировочного процесса. Менее очевидной, но не менее важной проблемой становится и организационная составляющая: не каждому легко даются системный подход, философия тренировок, полное понимание и принятие важности последовательности действий, осмысленность подхода к тренировочному процессу. Все эти вопросы необходимо серьезно обдумать перед началом практических тренировок. Успешный спортсмен, занимающийся самостоятельной подготовкой, должен в первую очередь обрести мудрость.

# ГРАМОТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1

*Многим выносливым и увлеченным спортсменам не нужно говорить, чем им стоит заниматься, — достаточно сказать, чем им заниматься не следует.*

Скотт Тинли, профессиональный триатлет

Многоборье — удивительно простой и одновременно невероятно сложный вид спорта. Простота очевидна для любого человека, который когда-либо с удовольствием занимался плаванием, ездой на велосипеде или бегом. Эти виды спорта доступны даже детям, и часто успех в них требует небольших усилий от людей любого возраста и разной степени подготовки. Прохождение короткой дистанции в триатлоне или дуатлоне по силам практически любому человеку, даже тому, кто делает в них лишь первые шаги. Сложность занятий многоборьем становится понятной лишь тогда, когда новичок решает улучшить свои результаты. Перед ним моментально встают вопросы: «Нужно ли мне ежедневно заниматься каждым видом спорта? Сколько времени уделять тренировке? Почему я постоянно испытываю усталость? Чем я должен питаться?»

Разумеется, вопросы возникают и у опытных спортсменов, однако природа этих вопросов иная — они появляются в результате более глубокого понимания тонкостей того или иного вида спорта. Опытные спортсмены задаются вопросами: «Как я могу предсказать пик своей физической подготовки? Каким образом создать оптимальную программу, позволяющую достичь максимальной физической подготовки, и при этом не перетренироваться? Существует ли какой-нибудь способ быстрого восстановления, позволяющий чаще тренироваться?» Практика показывает: чем опытнее спортсмен, тем сложнее и его вопросы, связанные с тренировочным процессом.

Хотя цель этой книги и состоит в том, чтобы дать ответы на многие вопросы, следует понимать, что ни на один из них вы не получите однозначного ответа. Индивидуальные различия предполагают огромное множество способов тренировки в таких видах многоборья, как триатлон или дуатлон. Тем не менее у всех

спортсменов (вне зависимости от их опыта, возраста, пола и врожденных способностей) есть немало общих черт. Все они используют одни и те же источники энергии, у всех одинаковое количество костей, мышц, нервов, представляющих собой одну и ту же систему.

Об уникальности речь заходит только тогда, когда разговор касается деталей тренировочного процесса. У каждого спортсмена своя индивидуальная мотивация, побуждающая его к занятиям спортом, свои врожденные способности, временные рамки и ограничения, а также цели. Так как спектр возможностей достаточно широк, ключ к успеху в многоборье никак не связан с универсальным методом организации тренировок, подходящим всем без исключения. Если бы дело заключалось только в нем, этой книги просто не было бы: для того чтобы осветить основные вопросы, связанные с организацией тренировочного процесса, потребовалось бы всего несколько страниц.

Успех в соревнованиях по многоборью приходит с пониманием двух аспектов тренировки: ее общепринятых принципов и ваших собственных потребностей. Это означает, что тренировочный процесс — это одновременно и наука, и искусство. Успешный спортсмен — это человек, который понимает смысл различных аспектов тренировочного процесса и использует эти знания при формировании своей индивидуальной программы тренировок.

## СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД

Тренировка многоборца во многом напоминает сбор пазлов. Для новичка, только приступающего к такому занятию, количество фрагментов может показаться ошеломляющим. С чего начать? Его поведение в этот момент можно описать пословицей «За деревьями не видит леса». Если отдельные фрагменты мешают вам увидеть общую картину, то вы гарантированно зря растратите свое время и усилия (это справедливо и для тренировки в многоборье). Вам потребуется куда больше времени на достижение результата, и велики шансы, что вы попросту сдадитесь, так и не дойдя до финала.

Для того чтобы решить любую головоломку, необходима система, представляющая собой набор указаний, позволяющих вам самоорганизоваться. При этом система не обязательно должна быть детальной, комплексной. Чем меньше времени у вас есть на сбор картинки, тем большую важность приобретает система. Для упрощения задачи и эффективного использования времени вы можете следовать простым указаниям:

- разложите все фрагменты картинки на столе так, чтобы видеть каждый из них;
- объедините кусочки одного цвета в одну группу;



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

