

В главе 1 вы прочитали о грандиозных мечтах и вере в себя, кульминация которых проявляется при постановке сложной цели. Мы вернемся к этому в главе 5. Она придаст осмысленности вашим тренировкам и поможет определить, какие упражнения подходят вам больше всего. Но даже если у вас очень высокие ожидания от триатлона, нельзя ставить цель, ради которой потребуется изменить всю жизнь. В конце концов, и без спорта много чем можно увлекаться. Основную часть дня вы вовсе не плаваете, катаетесь на велосипеде или бегаєте, а занимаетесь, например, семьей, друзьями, домашним хозяйством или карьерой. Все это и многое другое должно находиться в балансе с тренировками.

Что же такое *баланс*? Многое зависит от ваших приоритетов, так что на этот вопрос ответить можете только вы. Объясню: чем более амбициозную спортивную цель вы поставили, тем в большей степени вам нужно подчинить ей жизнь (естественно, в разумных пределах). Задача пройти спринтерскую дистанцию вряд ли потребует серьезных изменений. А вот стремление отобраться на чемпионат мира Ironman, который проводится в гавайском городе Кона, — это великая цель, которая требует, чтобы практически все аспекты жизни спортсмена отступили на второй план. Однако и здесь нужно сохранять голову на плечах — не стоит бросать семью и работу (хотя мне известны такие случаи). И даже с грамотным подходом путь к данной цели довольно сложен.

В этой главе я опишу философию тренировок, которая приблизит вас к воплощению цели. Мы рассмотрим и как извлечь из тренировок максимум, и какое снаряжение в этом поможет. Начнем с вопроса, которым вы наверняка задавались уже много раз: чего вы способны достичь в триатлоне?

ВАШ ПОТЕНЦИАЛ В ТРИАТЛОНЕ

Пока мы говорили только о психологических факторах успеха в этом виде спорта — самоотдаче, уверенности в себе, психологической стойкости. Но с этой главы речь пойдет исключительно о физических факторах успеха. В этой и трех

следующих главах я расскажу, как нужно тренироваться. Затем в главе 6 очень подробно рассмотрю важнейшую тему физических ограничений. Они станут основной темой сезонных тренировок. Ограничения и работа по их устранению очень важны для определения вашего потолка.

Это возвращает к ключевому вопросу о вашем потенциале. Постановка разумной цели на сезон всегда связана с этой проблемой. Атлет должен задать такими вопросами: «При моем образе жизни, который не может сильно измениться, есть ли у меня физический потенциал для соревнований на высшем уровне? Способен ли я достичь большего, чем в прошлых сезонах?» Это сложные вопросы, и на них трудно ответить. Даже если вы пройдете тестирование в спортивной лаборатории с новейшим оборудованием и самыми опытными учеными, точного ответа все равно не получите. Существует слишком много неизвестных факторов — как психологических, так и физических, — которые нельзя оценить. Но вы, вероятно, сможете сами разобраться в этом лучше любого ученого. Вместо того чтобы пытаться заглянуть в будущее, имеет смысл оценить прошлое. Если последние несколько лет у вас были серьезные физические нагрузки в ходе структурированных тренировок, основанных на последних достижениях спортивной науки, а сами вы предельно мотивированы и не пропускали занятий, то, по всей вероятности, вам удастся прибавить совсем немного. То же самое можно сказать, если у вас был сильный тренер, инструкций которого вы неукоснительно придерживались. Вы либо на пределе возможностей, либо очень близки к своему пику. Но если ваши тренировки были не очень структурированными, не совсем научно обоснованными, если вы постоянно пропускали их или вовсе не очень нагружали себя, значительная часть потенциала осталась нереализованной.

Вы, вероятно, находитесь где-то между двумя крайностями. Это значит, что вам еще есть куда расти, как и большинству спортсменов. Мы не можем знать, насколько вы далеки от своего потенциала, однако уверены, что на пути к его раскрытию потребуется полная самоотдача. И самое важное — психологическая стойкость и целенаправленные тренировки. Целеустремленность начинается с философии.

ФИЛОСОФИЯ ТРЕНИРОВОК

У вас уже есть философия тренировок, даже если вы об этом не знаете. Возможно, просто никогда не думали об этом. Своя философия есть у всех. На основании действий, а не слов многих триатлетов их философия может быть выражена словами «Чем больше, тем лучше» или «Никогда не говори „достаточно“». Триатлон

привлекает перфекционистов, которые тренируются из последних сил. Мне как тренеру встречались атлеты, которые загоняли себя до предела. Они часто устают, а иногда и вовсе выгорают. Перетренированность — не самое приятное явление. (К этой теме мы вернемся в главе 10.)

Чтобы достигать больших целей, физические упражнения в таком объеме вовсе не нужны. Поймите правильно: если вы будете следовать рекомендациям этой книги, тренировки тоже не покажутся вам медом. Они потребуют физической и психологической стойкости. Но это поможет избежать перетренированности: надо просто выработать правильный подход к подготовке. Именно тогда философия тренировок себя оправдает.

Я предлагаю систему взглядов на занятия, которая, по всей вероятности, значительно отличается от того, к чему вы привыкли. Дело в регулярности. Знаю, звучит слишком просто. Постоянные тренировки — что тут необычного? Но если вы примете на вооружение философию, которую я собираюсь описать, уверяю: ваши результаты в триатлоне значительно улучшатся, — если только существует потенциал для роста. Если он есть, то регулярные занятия точно помогут его реализовать. Я видел это множество раз у своих подопечных на протяжении десятилетий.

РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Высокомотивированные спортсмены обычно занимаются слишком часто, чересчур долго и крайне интенсивно. «Никогда не говори „хватит“». Чем больше, тем лучше». Такие мысли неизбежно приводят к перетренированности, выгоранию, болезням или травмам. За последние 30 лет я помог многим атлетам справиться с подобными ситуациями, в которых они оказывались по собственной вине. Что это значит? «Неустанно, регулярно и решительно» — вот залог успеха в спорте высших достижений. При этом необходимо тренироваться как можно *меньше* в рамках следования цели — да, меньше! Делать с превышением необходимого — это все о той же перетренированности, которая неизбежно ведет к поражению. Вопрос только в том, когда это произойдет.

Если ваши результаты на соревнованиях нестабильны и вы не можете реализовать свой потенциал на крупных стартах, возможная причина — нерегулярные тренировки. Собственно, я пришел к выводу, что это главное «условие» неудач. Если вы заметно устаете во время долгих или высокоинтенсивных тренировок, то непостоянство — самая очевидная причина. Если часто подвержены травмам, заболеваниям, выгоранию — это тоже из-за нерегулярных занятий. Для успеха вы должны научиться обуздывать и направлять свои желания. В этом и заключается психологическая стойкость. Как это сделать? Неустанное, регулярное

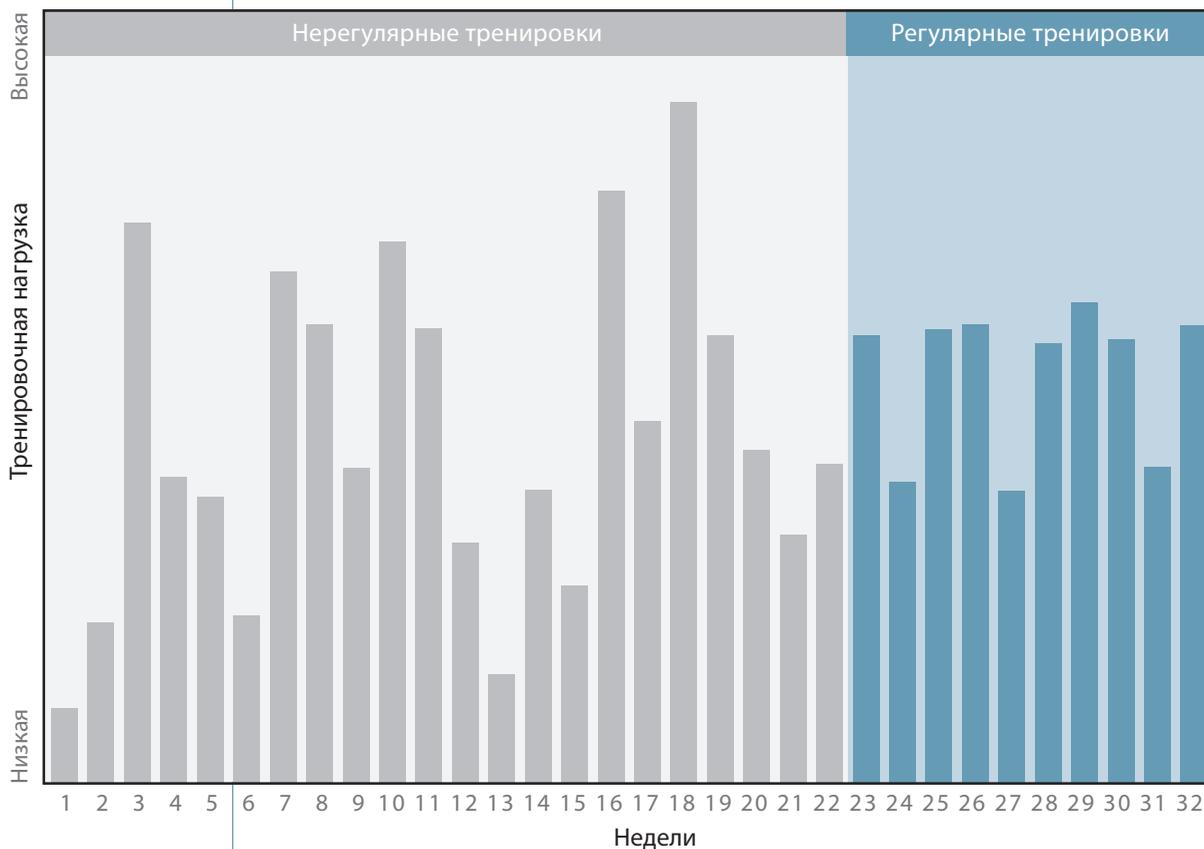
Целеустремленность начинается с философии тренировок. Вам еще есть куда расти как триатлету.

и решительное следование цели начинается с качества, которое, на первый взгляд, в триатлоне неуместно, — с умеренности. В тренировках она означает, что вы редко доводите себя до физического предела. Спортсмены часто пытаются тренироваться так упорно, как только возможно: занятия бывают слишком длинными, а интенсивность — чересчур высокой. Большинство, судя по всему, считает, что оптимальная тренированность — результат обновления физических пределов организма несколько раз в неделю, а отдых — для слабаков. Меж тем это прямая дорога к перетренированности. Умеренные продолжительность и интенсивность — вот что вам нужно.

Рисунок 2.1 показывает результаты непостоянных и регулярных тренировок реальной спортсменки. За первые 22 недели сезона у нее было несколько перегруженных занятиями недель — слишком интенсивных, долгих и частых. В результате она чувствовала себя крайне уставшей, у нее развилась крайне неприятная травма колена, к тому же девушка несколько раз подхватила простуду. Этого было достаточно, чтобы план тренировок нарушался, так что прогресса за полгода почти не наблюдалось.

Рис. 2.1

Нерегулярные тренировки в течение 22 недель, сменившиеся 10 неделями регулярных, более умеренных занятий



Так бывает, когда в журнале тренировок появляются нули. Они отбрасывают назад. Когда эта спортсменка поняла, что не растет, она наняла тренера. Умное решение. Следующие 10 недель он назначил для нее тренировки на умеренном уровне интенсивности и продолжительности. Так занятия стали более регулярными, и в результате серьезно улучшились как соревновательные, так и общефизические показатели. Иногда, чтобы двигаться вперед, надо себя сдерживать.

Довольно странно, однако, что, хотя умеренность приводит к неуклонному совершенствованию результатов, она не статична. К счастью, она движется в нужном направлении. С повышением вашей тренированности тяжелые нагрузки превращаются в умеренные. И поэтому в течение одного сезона определение умеренности трансформируется в зависимости от продолжительности и трудности занятий. Вы становитесь более подготовленным и можете заниматься на повышенном уровне. И так от сезона к сезону. Если вы тренируетесь умеренно, способность выдерживать высокую нагрузку постепенно повышается в долгосрочной перспективе. Подобный эффект связан с основным психологическим навыком, о котором вы прочли в главе 1, — терпением. Чтобы регулярно тренироваться, надо быть терпеливым.

Регулярные тренировки — результат умеренности. Постоянные занятия вы никогда не пропускаете. Хорошо, почти никогда. Будем честны: все мы время от времени позволяем себе не прийти. Это неизбежно. Есть много других дел. Но часто встречающиеся в журнале тренировок нули — значительная проблема, если вы хотите добиться высоких целей. Пропуск запланированных занятий часто связан с избыточностью — слишком большой интенсивностью и продолжительностью, трудными упражнениями, чрезмерной обремененностью делами. Если вы тренируетесь (и живете), соблюдая меру, то достигнете регулярности. А вместе с этим повысите соревновательные результаты. Дело не в нагрузке на тренировках. Сложность всегда бьется регулярностью*.

Когда ко мне приходит новый спортсмен, через некоторое время я спрашиваю его, стали тренировки сложнее или легче по сравнению с тем временем, когда атлет занимался сам. Большинство отвечают, что теперь проще. Почти всегда я заставляю спортсменов заниматься меньше, и они становятся сильнее и быстрее! Я сосредоточиваю внимание на их слабых сторонах, которые нужно подтянуть к следующей важной гонке.

Если хотите вырасти как спортсмен, вы должны понимать свои слабости в гонке и тренироваться умеренно и регулярно, уделяя им основное внимание. Именно это, а не длительная бессистемная тренировочная работа приводит к успеху.

Неутомимость,
регулярность
и решительность
начинаются с умеренности.

Иногда, чтобы
двигаться вперед,
надо себя сдерживать.

* Мы обычно говорим:
«Порядок бьет класс».
Прим. науч. ред.

ЧТО ТАКОЕ УМЕРЕННАЯ ТРЕНИРОВКА?

Итак, что такое умеренная тренировка?

Во-первых, это упражнения, которые вы можете сделать уверенно, потому что уже выполняли их (или почти такие же). Под «почти» я имею в виду 10%-ю прибавку продолжительности или интенсивности по сравнению с предыдущими упражнениями. Избегайте резкого повышения сложности тренировки.

Во-вторых, умеренная тренировка — такая, от которой вы сможете вовремя отдохнуть, чтобы перейти к следующему запланированному серьезному занятию.

В-третьих, если вы не смогли полностью восстановиться за 48 часов, вероятно, тренировка была слишком тяжелой. Вы не были к ней готовы — пока. Она вам по силам, но подбираться к ней нужно медленнее. Терпение!

Это не значит, что вы *никогда* не должны проводить тренировки более чем на 10% сложнее предыдущих. В следующих главах я и сам предложу несколько подобных, но они должны быть исключением, а не правилом. Вы бросите себе вызов, но всему свое время. Часто их проводить нельзя.

Умеренность состоит также в пристальном внимании к организму. Его нельзя заставить адаптироваться или сделать сильнее по искусственно введенному распорядку просто потому, что у вас скоро гонка. У вашего тела есть собственное естественное расписание, которому и нужно следовать, чтобы двигаться к соревновательной цели. Его график довольно медленный — по крайней мере, так кажется большинству спортсменов. На более сложные тренировки лучше переходить, когда подскажет организм, хотя вам такой темп может не понравиться. Но тело никогда не обманывает. В следующих главах мы рассмотрим отдельные биологические «знаки», на которые нужно обращать внимание.

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Уделив внимание тренировочной философии, теперь для развития программы самостоятельных тренировок вы должны выбрать методологию. Ваши занятия должны идти проверенным путем, быть структурированными и целенаправленными — только так можно преуспеть на высшем уровне.

Спонтанные тренировочные сессии хороши только в том случае, если вы не ставите себе завышенных целей. Для чемпионских достижений они не годятся. Предлагаю разделить повседневный процесс на четыре этапа, что сделает ваши тренировки более целенаправленными и эффективными. Эти этапы показаны на рис. 2.2.

Чтобы прогрессировать в спорте, вы должны знать свои соревновательные слабости.

Умеренность состоит в пристальном внимании к организму.



Рис. 2.2

Процесс
целенаправленной
тренировки

ЭТАП 1. ЧЕТКАЯ ЦЕЛЬ

Целенаправленные тренировки начинаются с постановки четкой цели на сезон. Она определяет предполагаемый результат, то есть причину, по которой вы решили заниматься. Если цель чересчур смутная, может пострадать весь процесс. А чтобы задача была ясной, она должна удовлетворять ряду критериев. Мы не будем сейчас вдаваться в подробности: вернемся к ним в главе 4. К тому времени вы уже должны быть готовы конкретизировать свою цель на сезон.

Каждая тренировка тоже должна иметь цель. Я буду называть ее *заданием*, чтобы не смешивать понятия. Задание на тренировку может быть, например, таким: пробежать 20 минут в зоне 3 для развития выносливости мышц. Или спокойно проехать на велосипеде в зоне 1 для восстановления 1 час. (Конкретные типы тренировок описаны в главе 6.) Задание не всегда связано с жесткой нагрузкой. Порой это может быть прогулка на велосипедах с друзьями. В конце концов, наверняка вы начали заниматься триатлоном, чтобы хорошо провести время.

Задания на тренировку устанавливаются в основном для того, чтобы избежать бессмысленных нагрузок. Приходить на занятия без малейших идей по поводу того, что вы собираетесь делать, — верный способ ничего не добиться и в итоге не подготовиться к соревнованиям. Тренировки без цели приводят к плохим результатам. Каждый раз, приступая к занятиям, задумывайтесь: какое задание вы себе установили?

ЭТАП 2. ЭКСПЕРТНОЕ РУКОВОДСТВО

Задания на тренировку в результате должны вести к цели на сезон. В конце концов, эта цель — не что иное, как итог ежедневно выполняемых заданий, суммируемый

Целенаправленные тренировки начинаются с постановки четкой цели на сезон.

по результатам нескольких недель. Задания должны следовать определенной программе, направляющей от стартовой физической формы в начале сезона к цели. Эта задача может быть довольно сложной, поскольку требует хорошего понимания спортивной науки (о которой мы подробнее поговорим в следующей главе).

В этот момент неплохо прибегнуть к помощи эксперта, который укажет верное направление движения. Это может быть тренер или опытный наставник, разрабатывающий для вас план тренировок. Большинство триатлетов, заполучив в свою команду такого специалиста, резко и значительно улучшают результаты. С другой стороны, готовый тренировочный план можно купить в интернете. Однако надо понимать, что он создавался не конкретно под вас, а для обобщенной категории атлетов со схожими характеристиками. Если вы соответствуете этим данным, вам повезло.

Экспертом можете стать и вы сами, если хорошо разбираетесь в тренировочном процессе. К сожалению, большинство спортсменов ничего об этом не знают, у них нет времени или желания изучать спортивную науку в той же степени, как это делают тренеры. Атлеты-самоучки обычно совершают множество ошибок: их кривая роста выработки довольно крутая, а вот линия движения к цели слишком пологая — из-за постоянного отвлечения и задержек. Тем не менее нельзя утверждать, что вы не сумеете стать тренером самому себе. Я знал много хороших атлетов-самоучек. Здесь как раз и поможет книга.

Однако без экспертных советов любого рода шансы на успешное достижение цели значительно уменьшаются. Консультант должен хорошо понимать, чего вы хотите добиться, и посоветовать, как это сделать. Например, вам регулярно будут требоваться инструкции относительно длины интервалов на тренировках; вариаций интенсивности в пределах одного занятия по развитию различных энергетических систем; движений для улучшения навыков; планирования тренировок в зале, по плаванию, бегу и на велосипеде.

Если вы новичок в триатлоне, практически любая подготовка приведет к быстрому прогрессу. Но для опытных спортсменов, готовящихся к высшим достижениям, тренировка не должна быть просто средством ускорить сердцебиение и начать тяжело дышать во время упражнений.

Какому эксперту доверитесь вы?

ЭТАП 3. КОНКРЕТНАЯ ПРАКТИКА

Теперь, когда вы знаете цели, а эксперт подробно объяснил смысл каждой сессии, все, что нужно, — четко следовать этим конкретным установкам. Необходимо сосредоточиться на тренировках по плану. Возможно исключение, когда вы решаете упростить подготовку, потому что пока не готовы к более сложной, или, например,

необходимо больше времени на восстановление, или же по каким-то иным причинам момент неудобен. Обратный вариант — когда вы усложняете тренировку вопреки заданной цели — требует предварительной консультации с экспертом, разработавшим план. Наверняка уровень сложности, который кажется вам низким, чем-то обусловлен. Я всегда говорю спортсменам, которых тренирую: если решили позаниматься по облегченной программе, так и поступайте, позже известите меня. Но вот усложнять подготовку без предупреждения я не рекомендую.

Важно точно знать, чего вы хотите достичь на каждой тренировке. Если занятие носит комплексный характер, делайте записи и показывайте тренеру по плаванию, велоспорту, бегу или общефизической подготовке, чтобы постоянно держать руку на пульсе и знать, что вы все делаете правильно.

Возможно, максимальная угроза целенаправленным тренировкам исходит от других спортсменов. В большинстве случаев очень трудно следовать цели подготовки и выполнять то, что нужно, если партнер по занятиям предлагает что-то иное. Тренируясь с другими, рассказывайте им о цели своей тренировки. Если коллеги-спортсмены не расположены следовать ей, лучше готовиться в одиночку.

За вероятным исключением плавания, триатлон, по большей части, одиночный вид спорта. Бегать и ездить на велосипеде обычно лучше одному.

Итак, все, что вы делаете на любом занятии, должно быть подчинено его конкретной цели, иначе вам не пожать желаемых плодов.

ЭТАП 4. НЕМЕДЛЕННАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Несомненно, самый эффективный способ добиться успеха — постоянно привлекать к занятиям тренера (эксперта). Таким образом можно получать немедленную обратную связь, узнавать, какие нужны поправки, если что-то идет не так. Отличный пример — совершенствование плавательных навыков. Если кто-то сможет оперативно рассказать, где у вас ошибка, вы добьетесь гораздо большего успеха, чем когда тренер посмотрит ваше видео и сообщит через день. Но даже через день лучше, чем никогда. То же относится и к интервальной сессии. Анализировать данные тренировки сразу после нее гораздо эффективнее, чем на несколько часов позже. Немедленные указания наставника необходимы для прогресса. Однако маловероятно, чтобы тренер смог посещать все ваши тренировки. Чаще всего он участвует в подготовке по плаванию или в групповых велосипедных занятиях — вот когда вы будете получать обратную связь. Она либо поступает сразу от присутствующего на тренировке наставника, либо позже — по электронной почте и SMS. Еженедельный созвон для обсуждения процесса — отличная возможность задать тренеру вопросы и убедиться, что вы достигаете целей тренировок.

Важно точно знать, чего вы хотите достичь на каждой тренировке.

Бегать и ездить на велосипеде обычно лучше одному.

Если вы тренируетесь сами, приходится постоянно думать о том, как ведет себя организм. Если ваша мысль блуждает, пока вы работаете над плавательными навыками или выполняете интервалы на дорожке, это похоже на уход наставника. Спортсмен, тренирующийся самостоятельно, должен всегда анализировать происходящее. Это относится и к проработке тренировки после нее. Файлы данных с любых устройств, которые вы используете, нужно как можно быстрее обрабатывать по окончании сессии. Видеозаписи желательно тоже просматривать поскорее, предпочтительнее сразу. Ключевой вопрос, который стоит постоянно себе задавать: «Выполнил ли я задание на тренировку?»

Если вы прошли все четыре этапа процесса подготовки, на следующей тренировке выполните аналогичный полный цикл. Но прежде чем назначить себе очередное задание, нужно оценить прогресс относительно общей цели на сезон. Если все идет по плану, переходите дальше. Если же что-то не так, возможно, стоит переосмыслить цель и соответствующим образом изменить стратегию тренировок.

ТРЕНИНГОВАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Четвертый этап целенаправленных тренировок призывает к аналитике. Многие спортсмены не любят анализировать, и это понятно: работа довольно утомительная. Именно здесь работающий с вами эксперт может принести реальную пользу. Тренер знает, что нужно искать, и способен это объяснить. Но если вам нравится самостоятельно изучать данные своих занятий, нужно знать, что искать.

Прежде всего необходимо определить, выполнено ли тренировочное задание, а затем понять, насколько это продвигает вас к итоговой цели. Итак, что и как вы будете измерять? И это подводит нас к вопросу о тренировочных технологиях — оборудовании, обычно используемом для анализа.

На тренировке нужно оценивать три показателя — частоту, продолжительность и интенсивность. В следующей главе мы подробнее рассмотрим все три. Пока же, однако, достаточно кратко разобрать два аспекта — длительность и интенсивность.

Для измерения длительности и интенсивности тренировок полезно иметь наготове какие-то инженерные решения. Длительность узнать легко — достаточно часов или секундомера. Однако довольно трудно замерить интенсивность занятия. И здесь придут на помощь передовые технологии: они сделают ваши тренировки более продуктивными, позволив не только более точно определить интенсивность, но и по завершении оперативно проанализировать работу.

Когда речь заходит о технологиях, это сразу вызывает множество споров. Всегда были и будут атлеты, решительно настроенные против новых технологий

Если вы тренируетесь сами, придется постоянно думать о том, как при этом ведет себя ваш организм.

в спорте, каким бы он ни был. Когда в начале 1900-х годов были изобретены задние переключатели передач для велосипедов, нашлись спортсмены, которые отказались ими пользоваться. Когда в 1930-е годы появились велосипедные спидометры, у них объявились противники. Введенные в 1980-е годы датчики частоты пульса были категорически отвергнуты многими атлетами. Все это казалось чересчур «механизированным». Какой бы ни была технология, всегда отыщутся те, кто ее не приемлет. Они считают себя пуристами, отстаивающими соревновательный дух спорта. Голые цифры им не нравятся.

К тому же передовое высокотехнологичное оборудование нужно не всем. Некоторые опытные атлеты и сами чувствуют, насколько хорошо потрудились. Более того, есть бегуны, которые способны, основываясь лишь на ощущениях и опыте, назвать свой темп бега с погрешностью в пару секунд. Они действительно прекрасно понимают, что делают, и отсутствие технологий для измерения интенсивности редко становится проблемой. Но наставник не может представить, что происходило на тренировке. Отсутствие данных означает, что спортсмен должен тщательно запоминать впечатления от каждого занятия на несколько недель, чтобы сравнивать их, фиксировать прогресс и решать, как тренироваться дальше. Такие показания не особенно точны, хотя некоторые атлеты все-таки способны полагаться на память.

Однако оборудование для измерения интенсивности определенно поможет даже тем спортсменам, которые доверяют своим ощущениям, фиксировать прогресс и разрабатывать следующие тренировки, пусть они никогда и не смотрят на монитор во время занятий и гонок. Улучшаю я свои показатели или нет? Как они выглядят применительно к прошлому году? Достаточно ли интенсивна моя тренировка? Как распланировать темп? Как я делал это в прошлый раз? Как боролся с ветром и подъемами в гору? Технология поможет ответить на эти вопросы и не полагаться на собственную память и предположения.

Я как тренер требую от спортсменов обзавестись тремя средствами измерения интенсивности — пульсометром, навигационным устройством для бега (обычно на основе GPS) и измерителем мощности для велосипеда. Сейчас, когда я работаю над этой книгой, схожие устройства разрабатываются и для бегунов. Если они окажутся точными и надежными, я буду требовать приобрести и их. Измеритель мощности для бегунов может изменить беговые тренировки в той же мере, в которой аналогичные устройства произвели революцию в велоспорте.

Почему важно пользоваться этими устройствами? Потому что и спортсмен, и я получим с ними гораздо больше данных, на основании которых сможем принимать решения. Недостаточно точные измерения ставят атлета в невыгодное положение.

Точные измерения дают конкурентное преимущество.

Если у вас высокая цель, должна быть и технология, которая поможет ее воплотить. Тренировки и гонки без соответствующих устройств ограничивают спортсменов в развитии. Я понимаю, что триатлон — дорогой вид спорта, а покупка определенной аппаратуры может быть накладной. Но цена на рекомендуемые гаджеты неуклонно падает. Конечно, можно купить самые дорогие из них, потратив целое состояние. Но даже самые бюджетные дадут то, что нужно, — возможность устойчиво измерять интенсивность вашей работы. Все деньги, которые вы тратите сверх этого, уходят на мелочи и примочки, которые, в принципе, не нужны. Если бюджет ограничен, справьтесь в местных магазинах спорттоваров и клубах, не продается ли там поддержанное оборудование. Спортсмены часто любят переходить на более передовые технологии, продавая относительно устаревшую аппаратуру.

Пульсометры, GPS-навигаторы и измерители мощности не идеальны. Нужно научиться ими пользоваться, а это требует времени. И работа с экспертом облегчит жизнь. Конечно, нетрудно слишком увлечься цифровыми данными с устройств, особенно если оборудование новое и вы все еще учитесь с ним работать. Например, ехать в плотном потоке и постоянно изучать цифры на мониторе не очень мудро с вашей стороны. Кроме того, спортсмен, который слишком полагается на измерения, легко утратит «чувствование». Может показаться, что я против тренировок и гонок на основе ощущений, но это совершенно не так. Я часто прошу спортсменов заклеить лентой свой гаджет и заниматься исключительно интуитивно. Это хороший способ лучше познать искусство состязаний и подготовки к ним. Если вы плохо провели гонку из-за того, что на вашем устройстве села батарейка, значит, еще не достаточно приобщились к видам спорта на выносливость. Это «искусство» во многом связано с понятием оценки интенсивности тренировок (по шкале Борга* (субъективно воспринимаемой нагрузки — rating of perceived exertion, RPE)). Мы подробнее обсудим работу с технологичным оборудованием в главе 4. Я расскажу, как его использовать, а также как применять RPE.

В этой книге интенсивность тренировок описывается с точки зрения RPE (для всех трех видов спорта), темпа (плавание и бег), пульса (бег и велосипед) и мощности (велосипед). На некоторых занятиях потребуются сравнение различных показателей интенсивности, например пульса и темпа или пульса и мощности. Вы можете выполнять тренировки без одного из измерительных приборов, но данных в итоге будет собрано гораздо меньше.

РЕЗЮМЕ: ТРЕНИРОВАННОСТЬ

Сейчас вы должны уже знать основные компоненты, необходимые для организации тренировочной программы по подготовке к триатлону высших достижений.

* Оценка интенсивности тренировок по шкале Борга производится по уровню индивидуального или субъективного восприятия нагрузки. Это помогает регулировать интенсивность для периодизации тренировок, а также выбрать количество и виды пищи, необходимой для конкретного занятия. Шкала основана на исследованиях Гуннара Борга, ученого из Стокгольмского университета, работавшего в 1970-х годах.

Все начинается с определения потенциала: надо изучить, как вы тренировались раньше. Чем менее структурированными были ваши занятия, чем более хаотично вы готовились, тем больше ваш потенциал для успешных выступлений на высшем уровне. И это, возможно, хорошая новость. Конечно, нужно, чтобы вы придерживались более четкого структурного подхода и следовали ему изо всех сил. Для наилучших результатов программа должна быть основана на целенаправленных тренировках. Начать стоит с постановки задания на каждое занятие, идущее в русле общей цели на сезон. Тренировки должны быть разработаны профессионалами, особое внимание нужно уделять деталям каждой сессии, а обратную связь стремиться получать как можно быстрее, в идеале — сразу после тренировки.

В конечном счете ваш успех в триатлоне зависит от воплощения в жизнь всех этапов целенаправленной тренировки и последующей оценки соответствия регулярному (по меньшей мере раз в неделю, а лучше чаще) расписанию.

Чтобы точно выполнять упражнения и получить необходимые данные, нужно знать как продолжительность, так и интенсивность сессии. Измерить продолжительность гораздо проще, а интенсивность сложнее, но она не менее важна (подробнее об этом в следующей главе). Лучше всего выполнять замеры интенсивности устройствами, которые записывают данные тренировки в реальном времени, так что информация доступна сразу после занятия. Наиболее распространенные — пульсометры, GPS-устройства и измерители мощности. Чтобы держаться на высшем уровне в соответствии со своим потенциалом, желательно пользоваться всеми тремя типами устройств в зависимости от вида спорта, по которому проводится тренировка. Без них могут обойтись некоторые уникальные атлеты, но таких мало. Большинство будут гораздо быстрее прогрессировать с помощью технологий. И в части II вы увидите почему.

Я часто прошу спортсменов заклеить лентой свой гаджет и тренироваться исключительно на основании ощущений.

Для наилучших результатов программа должна быть основана на целенаправленных тренировках.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

