

# ТРИАТЛОН

## ОЛИМПИЙСКАЯ ДИСТАНЦИЯ

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

Серия «Спорт-грайв»

ИГОРЬ СЫСОЕВ  
ОЛЕГ КУЛИНЕНКОВ

# ТРИАТЛОН

ОЛИМПИЙСКАЯ ДИСТАНЦИЯ

Издательство «Мани, Иванов и Фербер»  
Москва, 2012

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

УДК 796.093.643.2  
ББК 75.7  
С95

*На обложке: Игорь Сысоев  
Автор фото: Кирилл Умрихин  
Дизайн: Наталья Савиных*

**Сысоев, И. В.**  
С95 Триатлон. Олимпийская дистанция / Игорь Сысоев, Олег Кулиненков. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2012. — 304 с. — (Спорт-драйв).

ISBN 978-5-91657-333-6

Эта книга посвящена триатлону на олимпийскую дистанцию, включающую в себя 1,5 км плавание, 40 км велозаезд, 10 км бег. Здесь можно найти все, что касается этого вида спорта: упражнения по всем трем видам, входящим в триатлон, рекомендации по планированию тренировочного года, профилактике перетренированности, подготовке к соревнованиям, экипировке, медицинской поддержке. Главы, посвященные тренировкам и соревнованиям, написаны членом сборной команды России по триатлону, участвовавшим в Олимпийских играх 2004 и 2008 гг., а глава о медицинской поддержке — спортивным врачом, многие годы работающим с нашими олимпийцами.

Это действительно настольная книга для каждого, кто увлечен триатлоном, будь то спортсмен или тренер. Особенно рекомендуется она тем, кто готовится к соревнованиям самого высокого уровня.

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**

ISBN 978-5-91657-333-6

© Сысоев И. В., 2012 (ч. 1–3)  
© Кулиненков О. С. 2012 (ч. 4)  
© Издание на русском языке, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2012

# ОГЛАВЛЕНИЕ

От партнера издания .....	9
От издателей .....	10
Введение .....	11
<b>1. ОСНОВЫ ТРИАТЛОНА</b> .....	15
<b>Плавание</b> .....	17
Открытая вода .....	18
Соленая и пресная вода .....	18
Холодная вода .....	18
Волны и течения .....	19
Плотный физический контакт с участниками соревнований .....	20
Ориентирование на дистанции плавания .....	21
Выбегание после первого круга плавания .....	21
Специфика российских бассейнов .....	22
Плавательная тренировка, виды тренировочных нагрузок .....	22
Специальная физическая подготовка (СФП) в плавании .....	30
Какой кроль лучше? .....	38
Три пульса .....	40
Построение тренировочного занятия .....	40
<b>Велогонка</b> .....	46
Технические сложности .....	47
Групповая гонка .....	49
Тренировка на российских дорогах .....	51
Тренировка в зимнее время .....	53
Тренировка аэробной выносливости .....	55
Развитие уровня ПАНО .....	56
Развитие работоспособности на уровне МПК .....	56
Техника педалирования .....	57
Техника езды в гору .....	59
Тренировка мощности .....	62
Тренировка силы .....	63
Тренировка локальной мышечной выносливости .....	63
Специальная физическая подготовка в велоспорте .....	64
Капилляризация .....	65
Тренировка скоростных качеств .....	66
Посадка .....	67
Построение тренировочного занятия .....	72
<b>Бег</b> .....	75
Положение корпуса .....	77
Положение таза .....	78

## ТРИАТЛОН. ОЛИМПИЙСКАЯ ДИСТАНЦИЯ

Работа ног .....	79
Работа рук .....	81
Частота шагов .....	82
Расслабление .....	82
Дыхание .....	83
Тренировка отдельных компонентов беговой подготовки .....	84
Тренировка функционального компонента .....	84
Тренировка тактического компонента .....	90
Тренировка мышечного компонента .....	92
Специальная физическая подготовка в беге .....	94
Беговые упражнения .....	96
Барьерные упражнения .....	100
Силовая работа в тренажерном зале .....	102
Силовая специальная работа с собственным весом (или с небольшим отягощением, 5–10 кг) .....	104
Где лучше бегать? .....	108
<b>Специальная подготовка триатлета</b> .....	110
Тренировка перехода «велосипед — бег» .....	111
Тренировка переходов «плавание — бег» и «плавание — бег — плавание» .....	118
Тренировка перехода «плавание — велосипед» .....	120
Комплексная тренировка .....	122
<b>Общефизическая подготовка триатлета</b> .....	123
Упражнения для развития мышц спины .....	123
Упражнения для развития мышц брюшного пресса .....	126
Связующие упражнения .....	129
Упражнения с набивным (медицинским) мячом .....	132
<b>Растяжка</b> .....	134
<b>Транзитные зоны</b> .....	140
Российские и международные правила прохождения транзитных зон .....	141
Как обустроить транзитную зону .....	143
Как проходить транзитные зоны .....	145
Как садиться на велосипед .....	149
Как и когда обрабатывать транзитные зоны .....	151
<b>2. СОРЕВНОВАНИЯ</b> .....	153
<b>Предстартовая подготовка</b> .....	155
Вещи, которые необходимо взять с собой на старт .....	155
Расчет времени перед гонкой .....	156
Психологическая настройка .....	157
<b>Тактика соревнований</b> .....	160
1. Плавание .....	160
2. Велосипед .....	161
3. Бег .....	161
<b>3. ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ТРИАТЛОНЕ</b> .....	163
<b>Общая схема планирования</b> .....	165
<b>Принципы спортивной тренировки</b> .....	167

<b>Индивидуальные входящие данные</b> .....	170
<b>Цели</b> .....	173
<b>Олимпийские игры</b> .....	175
Использование сверхмакроциклов .....	175
Постепенный набор формы .....	179
<b>Годовое планирование и макроциклы</b> .....	180
Классический вариант .....	184
Альтернативный вариант .....	184
<b>Мезоциклы</b> .....	186
Виды мезоциклов и упражнения для каждого случая .....	186
Из чего состоит мезоцикл и какова его продолжительность? .....	194
А нужны ли вообще мезоциклы? .....	196
<b>Микроциклы</b> .....	197
Микроцикл «7 дней» .....	199
Микроцикл «5 дней» .....	201
Микроцикл «4 дня» .....	202
<b>Подводка к соревнованию: сужение</b> .....	204
<b>Для серьезных триатлетов, или Скоро Олимпийские игры</b> .....	207
Первый случай. «Серьезный подход» .....	207
Второй случай. «Для профессионалов» .....	211
<b>4. МЕДИЦИНСКИЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ТРИАТЛЕТОВ</b> .....	215
<b>Спортивная болезнь (перетренированность)</b> .....	217
Стадии и признаки перетренированности .....	221
Профилактика .....	222
Лечение .....	223
Прогноз .....	226
<b>Биохимические и лабораторные показатели при занятии триатлоном</b> .....	227
<b>Биохимический мониторинг тренировочного процесса</b> .....	229
Оценка систем энергообеспечения организма .....	229
Мышечная утомляемость .....	231
<b>Повышение физической работоспособности фармакологическими средствами</b> ....	234
Фармакологическая поддержка на разных этапах тренировочного цикла .....	237
Группы фармакологических препаратов и их применение при подготовке спортсмена .....	241
Сохранение водного и минерально-электролитного баланса .....	257
Коррекция лактатного метаболизма .....	260
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	267
Приложение 1. Экипировка .....	269
Приложение 2. Глоссарий .....	277
Приложение 3. Литература .....	281
Указатель таблиц .....	285
Указатель иллюстраций .....	287
Благодарности .....	289
Об авторах .....	290

# ОТ ПАРТНЕРА ИЗДАНИЯ

Дорогие друзья!

Я рад возможности представить книгу об олимпийском триатлоне.

Современный мир диктует сумасшедший ритм жизни: необходимо многое успеть, не забыть про детали и не дать слабину. В повседневной жизни мы зачастую сталкиваемся с проблемами и трудностями. Человек так устроен, что новые преграды вызывают у него опасение; боязнь испытаний нужно уметь преодолевать. Для этого необходима сила воли и духа. Поддерживать физическую форму, развивать лидерские качества и закалять характер с давних времен людям помогает проверенное средство — спорт.

Триатлон — особый, комплексный вид спорта, который сочетает плавание, велосгонку и бег, позволяющий не только гармонично развить все группы мышц, но и закалить силу духа, воспитать бойцовский характер. Стремление спортсменов к победе и достижению цели требует недюжинных усилий и труда. Так же и компания СПСР-ЭКСПРЕСС в своем стремлении к успеху ежедневно проделывает непростую работу, преодолевая километры пути, сокращая расстояния между городами и людьми, чтобы посылка дошла для адресата в срок. Экспресс-доставка сродни спорту: это, по сути, забег на скорость и выносливость.

Передавая эстафетную палочку от главы нашей компании, лидирующей в сфере экспресс-доставки в России, я хочу пожелать всем любителям триатлона достижения спортивных побед и покорения сложнейших дистанций.

*Генеральный директор СПСР-ЭКСПРЕСС*

*Владимир Солодкин*

# ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Книги о триатлоне издавать очень интересно. Потому что воочию видишь, как понемногу, исподволь меняется спортивная «карта» страны. Все больше людей бросает себе вызов. Триатлоном нельзя заниматься без страсти, без любви к этому спорту. По большому счету, начиная заниматься триатлоном, вы меняете свой образ жизни. И меняете его очень сильно.

Триатлон в России до сих пор был не очень популярен. Несмотря на то что с недавних пор это олимпийский вид спорта, все еще не каждый знает, какие составляющие входят в него, не говоря уж о правилах соревнований и дистанциях. Во многом это связано с тем, что до сих пор не было соответствующей литературы. Общение на форумах не заменяло полноценных изданий, в основе которых лежит не опыт отдельных спортсменов, а серьезные исследования.

Книг о триатлоне на русском языке пока так мало, что их можно пересчитать на пальцах одной руки. Из них только две являются руководствами для серьезных тренировок, и обе выпущены нами, издательством «Манн, Иванов и Фербер». Первая, переводная («Библия триатлета» Джо Фрила), вышла в 2011 году, вторую, отечественную («Триатлон. Олимпийская дистанция»), вы держите в руках.

Мы считаем, что появление книги российских профессионалов — олимпийца Игоря Сысоева и известного спортивного медика Олега Семеновича Кулиненко — по-настоящему знаковое событие. С появлением профессиональной российской литературы о триатлоне исчезнет информационный вакуум, будет активнее накапливаться отечественный спортивный опыт. А это значит, что об этом спорте узнает больше людей, неизбежно станет больше триатлетов, сильнее конкуренция среди них, интереснее соревнования, лучше отбор в сборную команду, представляющую нашу страну на разных соревнованиях, вплоть до Олимпиад, и в перспективе больше шансов на ее победу.

И если так и произойдет, мы будем знать, что в успехах россиян есть капля нашего труда. Мы вместе с авторами много работали над изданием этой книги. Теперь ваша очередь поработать с книгой и на дистанциях.

*Издатели*

# 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 катаєтесь 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!

# ОСНОВЫ ТРИАТЛОНА

1

# ПЛАВАНИЕ

Часто приходится слышать, что плавание в олимпийском триатлоне не столь важно, потому что на велосипедном этапе можно выиграть значительно больше, ведь плыть приходится всего 1,5 км (это занимает 20–30 мин.), а ехать — целых 40 км (1 ч. — 1 ч. 10 мин.). Отчасти в этом утверждении есть доля истины, но не применительно к олимпийскому триатлону с его групповой велогонкой. Кроме того, умение быстро и, самое главное, правильно плавать существенно экономит силы, которые еще потребуются на велоэтапе и в беге. Уверенное плавание на олимпийской дистанции с драфтингом часто предопределяет характер всей гонки. Выплыв в первой группе и при этом не устав, вы имеете все шансы показать хорошее итоговое время и занять высокое место. Кроме того, с помощью тренировок в бассейне можно довольно быстро и практически без травм улучшить общее функциональное состояние. Замечу, что в возрасте до 14–16 лет именно плавание — основной способ развития сердечно-сосудистой и респираторной систем.

В чем же заключаются особенности плавания в триатлоне? Прежде всего, соревнования проходят на открытой воде (в море, реке, озере и т. п.) и в группе, в условиях плотного физического контакта с остальными участниками. Плывут участники, как правило, вольным стилем. Температура воды часто не превышает 20° (при температуре воды ниже 21° у элиты и 24° у любителей разрешено пользоваться неопреновыми костюмами). Во время заплыва возможны довольно сильное волнение, различные течения, поэтому участникам необходимо уметь хорошо ориентироваться по трассе, чтобы не «проплыть лишнего» или вообще не сбиться с дистанции. Бывает, что дистанцию разбивают на несколько кругов (чаще всего на два круга по 750 м) и после каждого приходится выбегать из воды, обегать препятствие и плыть снова. Общий старт в триатлоне происходит в основном с пляжа или специального понтона, как, например, в категории «элита».

Это главные особенности плавания в триатлоне. Кроме того, есть и наша российская «изюминка» — занятия в городских бассейнах. Давайте рассмотрим эти особенности подробнее.

## ОТКРЫТАЯ ВОДА

Озеро, море, океан, пруд, река — скорее всего, вам придется соревноваться именно в таких водоемах. Если до этого вы тренировались в 25-метровом бассейне, то, скорее всего, сразу столкнетесь со сложностями. Вам придется плыть без поворотов. Соответственно, и не будет привычных пауз после каждого поворота, когда можно, скользя под водой, немного отдохнуть. Тем, кто до старта тренировался в 50-метровом бассейне, будет легче. С другой стороны, не слишком уверенно плавающие спортсмены в открытой воде, наоборот, могут почувствовать себя комфортнее, поскольку получают возможность более равномерно дышать, не отвлекаясь на очередной поворот. Так что если вы рассчитываете показать в гонке высокий результат, вы должны по возможности проводить основные тренировки на «длинных» (50-метровых) дорожках.

## СОЛЕНАЯ И ПРЕСНАЯ ВОДА

Триатлетам приходится плавать в воде различной солености. Если пресная вода в реке или в озере мало чем отличается от воды в бассейне, то морская вода — соленая, а океанская — очень соленая. Какое это имеет значение для триатлета? Соленая вода имеет бóльшую плотность. Соответственно, вы лежите в ней выше, уменьшается площадь сопротивления тела. Казалось бы, это безусловный плюс, особенно для спортсменов, у которых не очень развито чувство воды. Но все не так просто. Плотная вода мешает продвижению тела сильнее, чем пресная. Если вы обладаете достаточно эффективной техникой гребка, то обязательно почувствуете, что вам приходится как будто отталкиваться от чего-то очень плотного. Плавание в море и тем более в океане требует значительной силовой подготовки, и это необходимо учитывать при планировании тренировок. При интенсивных движениях в море или океане у триатлетов часто образуются потертости. Поэтому перед соревнованиями или тренировками в море или океане необходимо использовать смазку, например вазелин, которой обрабатываются области подмышек, шеи и паха. Только не мажьте себя голыми руками, обязательно наденьте резиновые перчатки! Вазелин, попавший на ладони, значительно снижает чувство воды и срывает захватываемый поток во время гребка.

## ХОЛОДНАЯ ВОДА

Хотя соревнования по триатлону, как правило, проводятся летом, это совсем не означает, что вы всегда будете плавать в теплой, как в бассейне, воде. Ее температура часто оказывается значительно ниже 24°. По правилам ITU, если температура

воды не превышает 21° (для категории «элита») или 23–24° (для «юниоров, юниорок, девушек, юношей» и возрастных категорий), разрешено использовать неопреновые гидрокостюмы. Плавание в гидрокостюме, который триатлеты часто называют просто «гидриком», серьезно отличается от плавания в плавках. В «гидрике» вы лежите в воде значительно выше, а если заплыв происходит в море, то ваше тело и вовсе ведет себя подобно поплаву. Гидрокостюм практически водонепроницаем, и специфическое «чувство воды», которое отличает талантливых пловцов от пловцов средней руки, перестает иметь принципиальное значение. Возрастает роль силового компонента, плавучести (и перераспределения центровки тела), структуры гребка. Холодная вода, а значит, и гидрокостюм отнимают преимущество у «пльвущих» триатлетов и дают шанс «не пльвущим». Важное замечание: если вам предстоит соревноваться в холодной воде в гидрокостюме, то накануне старта проведите в нем несколько тренировок. Необходимо привыкнуть к новому положению тела в воде и к тому, что вам будет несколько сложнее пронести руки. Если же вы собираетесь плыть в холодной воде без гидрокостюма, не пытайтесь заранее адаптироваться к таким условиям. В плавании многое построено на нервно-мышечной координации. В холодной воде часто закрепощаются суставы, мышцы, нарушается индивидуальная техника плавания. Это ведет к ошибкам и дальнейшему закреплению на мышечном уровне неправильного динамического стереотипа. Не мерзните на тренировках! Плавать в холодной воде иногда стоит, но делать это следует очень и очень дозированно.

## ВОЛНЫ И ТЕЧЕНИЯ

Многих пугают волны на открытой воде. Бывает, что сильное волнение вызывает у спортсменов значительные трудности с ориентированием как по трассе, так и в группе пльвущих рядом. Кроме того, может просто укачать. Однако волны могут быть и союзниками. Можно, например, научиться «садиться на волну». Особенно если волны длинные, как, например, в море или океане. Когда забираетесь на гребень волны, перейдите на более короткие, частые гребки, а когда начнете скатываться с нее, наоборот, увеличьте длину шага (гребка) и включите ноги. Используя эту хитрость, вы сможете обогнать впереди пльвущих! Течения тоже могут доставлять немало хлопот, но здесь уже все находится в равных условиях. Двигаясь по течению, используйте технику с удлиненной фазой скольжения, против — нормальный, не удлиненный и не укороченный кроль. Помните, что при плавании против течения выигрывает тот пловец, у которого постоянно есть «подхват», то есть продвижение вперед происходит практически без фазы скольжения. В любом случае при плавании в открытой воде вы должны уметь варьировать варианты техники в зависимости от обстоятельств.

## ПЛОТНЫЙ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ С УЧАСТНИКАМИ СОРЕВНОВАНИЙ

Пожалуй, самый острый момент в триатлоне — старт и плавание в окружении множества спортсменов. Все хотят выиграть и поэтому стремятся занять как можно более удобную позицию. Столкновения, а зачастую и откровенные драки — нормальная практика в олимпийском триатлоне, особенно если на велосипедном этапе разрешена групповая езда. В этом случае быстрое прохождение плавательной дистанции — очень важный тактический прием.

Как правило, трасса плавания в олимпийском триатлоне построена таким образом, что до первого поворота надо проплыть от 200 до 400 м. Ближе к нему вся шеренга стартовавших (а иногда она достигает в длину нескольких десятков метров) стремится сойтись в одной точке и заплыть в поворот по самой короткой траектории. Чтобы не оказаться в эпицентре развертывающейся схватки, можно воспользоваться несколькими тактическими вариантами.

1. Если вы не обладаете достаточным запасом скорости и скоростной выносливости, не слишком уверенно чувствуете себя в воде и не любите драться на плаву, то на линии старта постарайтесь занять крайнее место сбоку, причем противоположное направлению поворота (например, если поворот предполагается совершать налево, вставайте на правый край стартовой линии). Вы проплывете несколько большее расстояние, окажетесь с точки зрения поворота с «невыгодного» края, зато избежите потасовок и ненужной траты физической и эмоциональной энергии. Встаньте кому-нибудь в ноги и спокойно плывите, периодически контролируя траекторию своего движения.
2. Если вы не обладаете достаточным запасом скорости и скоростной выносливости, но не боитесь физического контакта в воде, постарайтесь занять крайнее боковое место на линии старта, соответствующее направлению поворота (если поворот предполагается делать налево, то и вставайте на левый край). Возможно, что вы выберете не самую короткую траекторию на дистанции до поворота, зато уж в самом повороте точно окажетесь на самой короткой. Но когда будете поворачивать у буйка, вам придется приложить значительные усилия, чтобы буквально «пробить» себе путь. Возможно, для этого даже придется применить физическую силу. Естественно, надо быть готовым и к тому, что эту силу применят и против вас. Тут уж на войне как на войне.
3. Если у вас все в порядке со скоростью и скоростной выносливостью, то все равно, куда вставать на линии старта. Вы можете выбрать место и в середине стартовой линии. Нужно только учесть: вам придется очень быстро начинать заплыв, чтобы поскорее выплыть из общей группы. Вероятно, для этого придется поработать в анаэробном или смешанном режиме с накоплением лактата. После того как вы

займете место в голове группы, темп необходимо снизить, но он все равно должен оставаться достаточно высоким и соответствовать общему темпу группы. Постепенно надо будет погасить образовавшийся кислородный долг и утилизировать избыток лактата.

В категории «элита» старт часто дается с понтона. Поэтому во время тренировок не следует пренебрегать отработкой старта и выхода. Хорошая стартовая скорость, быстрое проплывание под водой, уверенный выход на поверхность иногда могут дать преимущество в половину, а то и в целый корпус. Это в буквальном смысле развязывает руки, дает хорошую возможность для дальнейшего маневрирования.

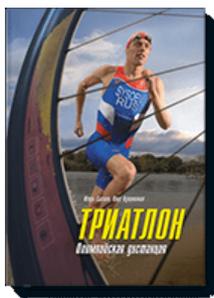
Помните, что люди, плывущие рядом с вами, должны понимать, что вас лучше не трогать. Если вас начали толкать или бить в воде, не теряйтесь — давайте сдачи! Так вы дадите понять, что настроены очень серьезно. Скорее всего, больше вас трогать не будут. После того как вы выполнили поворот, сильно включите ноги. У буйка спортсмены часто скучиваются, начинают хвататься друг за друга и топить. Сильно работающие ноги — гарантия того, что за них никто не ухватится.

## ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА ДИСТАНЦИИ ПЛАВАНИЯ

Практически на всех соревнованиях по триатлону можно увидеть, что некоторые люди плывут не туда, куда надо, и в итоге проплывают значительно большее расстояние, чем нужно. Возможно, такое случилось и с вами. Чтобы не блуждать на дистанции, прежде всего нужно смотреть, куда вы плывете. Вам необходимы хорошие очки с чистыми, не поцарапанными стеклами, возможно тонированными, если светит яркое солнце. Периодически поднимайте голову либо просто вперед без вдоха, либо вверх, а затем в сторону со вдохом. На тренировке перед стартом выберите какой-нибудь ориентир на берегу по курсу движения — приметное здание или гору — и сверяйтесь с ним во время соревнований. Главное — не паникуйте и помните, что один из самых важных ориентиров у вас всегда перед глазами — это ноги впереди плывущих спортсменов.

## ВЫБЕГАНИЕ ПОСЛЕ ПЕРВОГО КРУГА ПЛАВАНИЯ

Проблема «начала второго круга» — одна из основных у спортсменов категории «элита». Резкий переход из горизонтального положения в вертикальное, сопровождающийся скачком пульса, а затем снова переход в горизонтальное положение — непростое испытание. Никаких технических сложностей в выбегании нет, но это надо учитывать, организуя тренировочный процесс.



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:  

Проза:  

Детские книги:  