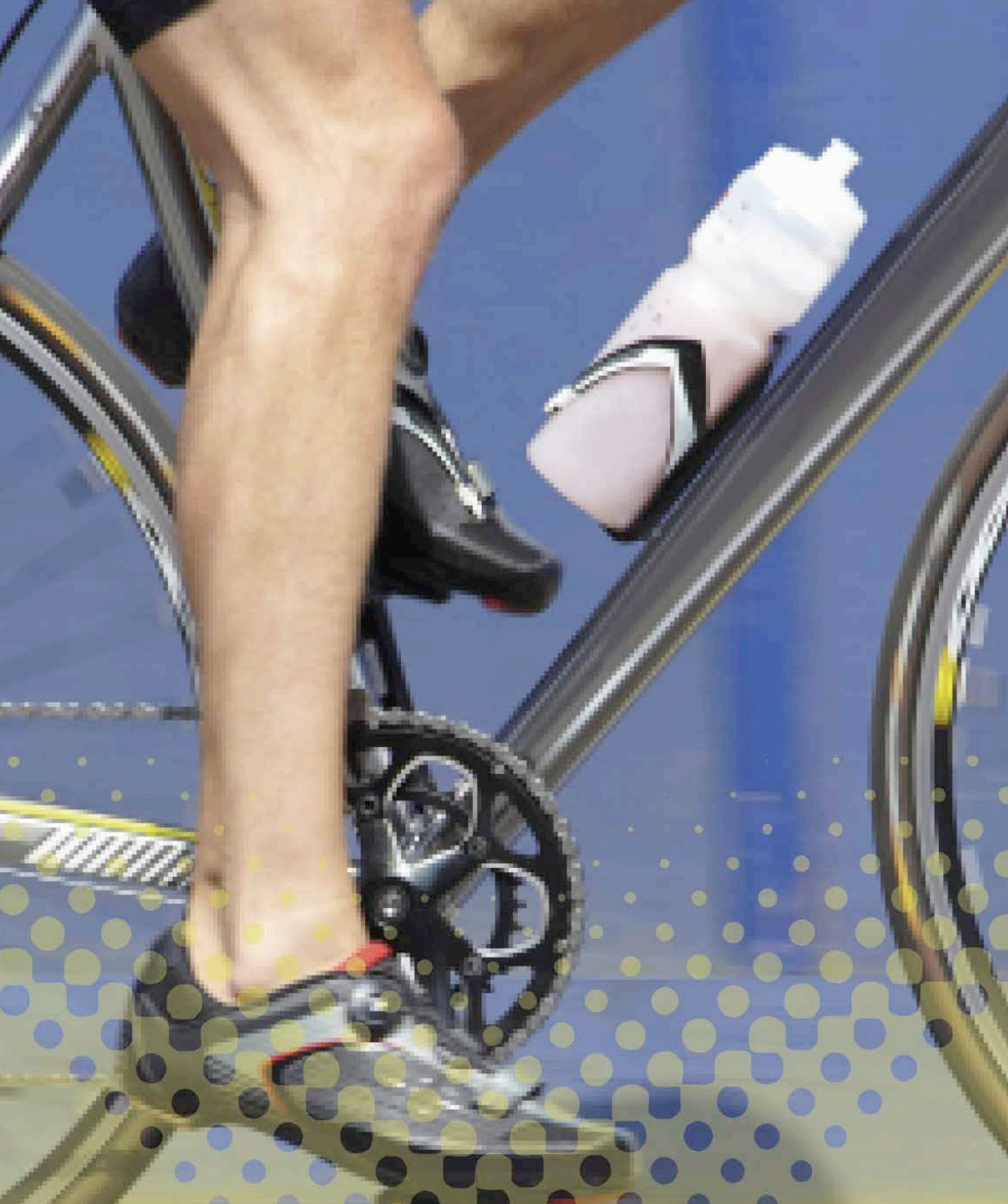


TRIATLON

EDZÉS ÉS VERSENYZÉS







TRIATLON

EDZÉS ÉS VERSENYZÉS

James Beckinsale

hvg  **könyvek**



Penguin
Random
House

A fordítás alapja:

James Beckinsale: The Triathlon Training Book
First published in Great Britain in 2016
by Dorling Kindersley Limited

Copyright © 2016 Dorling Kindersley Limited
A Penguin Random House Company

Fordította © Horváth István, 2018
Szakmailag lektorálta: Kuttor Csaba
Szerkesztette: Becz Dorottya és Biró Andor

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felőlős szerkesztő: Tulics Mónika

ISBN 978-963-304-600-5

www.hvgkonyvek.hu

hvg könyvek

FIGYELEM!

Mielőtt elkezdenéd az edzést és a könyvben található gyakorlatok végrehajtását, olvasd el figyelmesen az általános egészségügyi kivizsgálással kapcsolatos utasításokat a 28. oldalon, illetve a 168. oldalon olvasható Biztonsági tájékoztatást!

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felőlős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: HVG Press Kft.

Felőlős vezető: Tóth Péter

Nyomás: TBB, Szlovákia

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

TARTALOM

ELŐSZÓ ÉS AJÁNLÁS	6
NAGYÍTÓ ALATT: AZ ÚSZÁS	10
AZ ÚSZÓ ANATÓMIÁJA	12
HATÉKONY ÚSZÁS	14
A KARTEMPÓ	16
A KARTEMPÓCIKLUS	18
BEMELEGÍTÉS	20
TECHNIKAI GYAKORLATOK	22
GYAKORLATSOROK	26
AZ ÚSZÓEDZETTSÉG FELMÉRÉSE	28
NYÍLT VÍZI ÚSZÁS	30
A MEGFELELŐ ÖLTÖZET	32
AZ ELSŐ DEPÓZÁS	34
NAGYÍTÓ ALATT: A KERÉKPÁROZÁS	36
A KERÉKPÁROZÁS	38
A KERÉKPÁR BEÁLLÍTÁSA	40
A KERÉKPÁROS ANATÓMIÁJA	42
HATÉKONY KERÉKPÁROZÁS	44
TECHNIKAI GYAKORLATOK	46
GYAKORLATSOROK	48
A KERÉKPÁROS-EDZETTSÉG FELMÉRÉSE	50
ORSZÁGÚTON	52
A MEGFELELŐ ÖLTÖZET	54
A MÁSODIK DEPÓZÁS	56
NAGYÍTÓ ALATT: A FUTÁS	58
A FUTÁS FÁZISAI	60
TALAJFOGÁS	62
HATÉKONY FUTÁS	64
LÉPÉSSZÁM	66
BEMELEGÍTÉS ÉS LEVEZETÉS	68
GYAKORLATSOROK	76
A FUTÓEDZETTSÉG FELMÉRÉSE	78
FŐ A VÁLTOZATOSSÁG	80
A MEGFELELŐ ÖLTÖZET	82
KEZDD AZ ELEJÉN!	84
A CÉLOK MEGHATÁROZÁSA	86
A MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS	88
EDZÉSTÁPLÁLKOZÁS	90
HIDRATÁLÁS	92
ERŐFEJLESZTÉS ÉS KONDICIONÁLÁS	94
EGYÉNI EDZÉSTERV	114
IRÁNYELVEK AZ EDZÉSHEZ	116
TRIATLONOS PROFIL	118
AZ EDZÉSMUNKA MEGTERVEZÉSE	120
ELŐKÉSZÍTŐ PROGRAM	122
SPRINTTÁVPROGRAM	124
OLIMPIAITÁV-PROGRAM	126
FÉLTÁVPROGRAM (70.3)	128

IRONMAN-PROGRAM **130**

VEZESS EDZÉSNAPLÓT! **132**

TÚLEDZETTSÉG
ÉS ALULTELJESÍTÉS **134**

A VERSENY **136**

FORMAIDŐZÍTÉS **138**

FELKÉSZÜLÉS A VERSENYRE **140**

VERSENYNAPI TÁPLÁLKOZÁS **142**

HIDRATÁLÁSI TIPPEK **144**

VERSENYTAKTIKÁK **146**

**ALAPVETŐ
KARBANTARTÁS** **148**

MEGELŐZÉS **150**

GYAKORI PANASZOK **154**

GYAKORI SÉRÜLÉSEK **156**

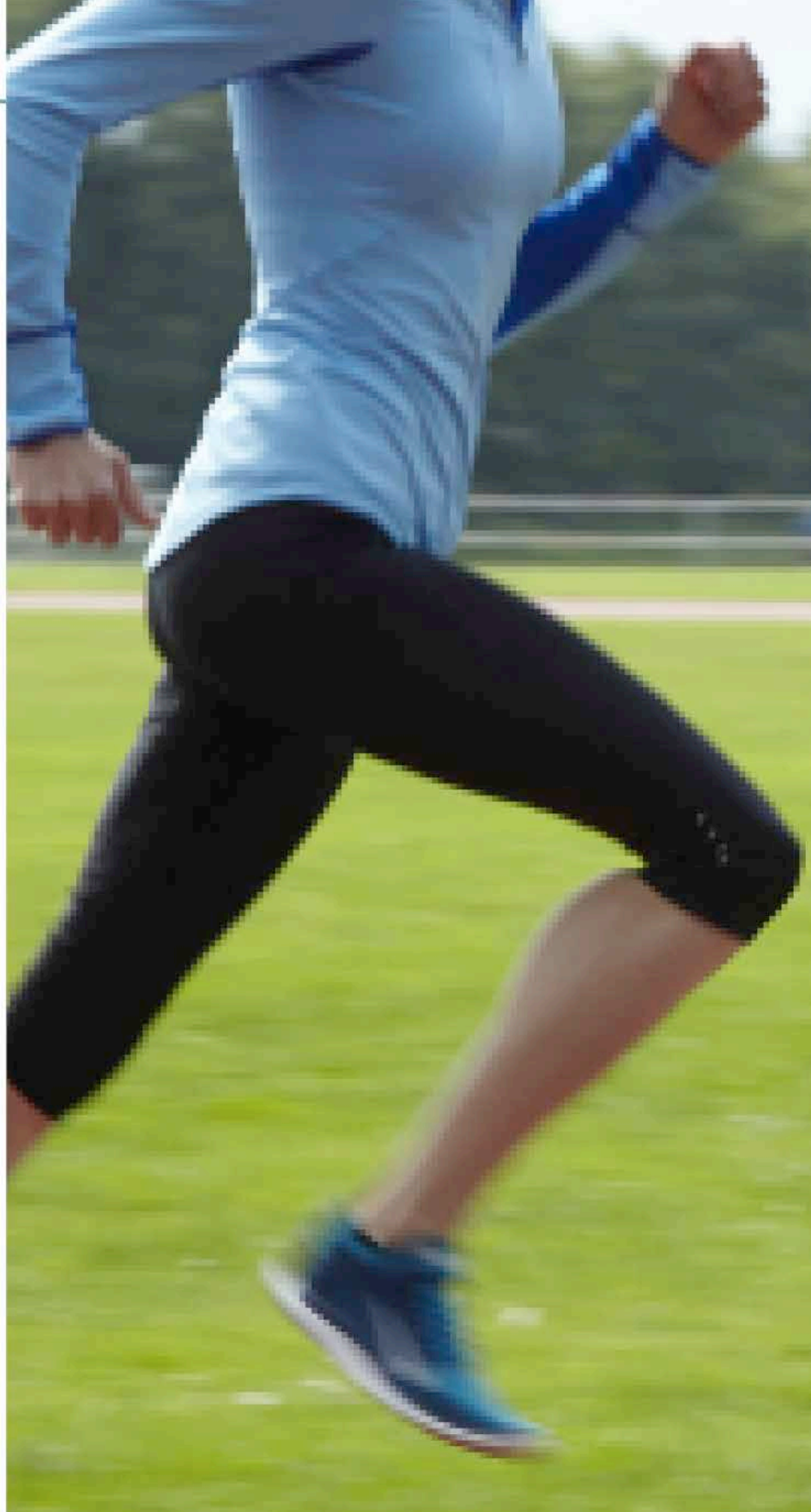
EDZETTSÉGI ADATOK **158**

EDZÉSTARTOMÁNYOK **160**

FOGALOMTÁR **162**

TÁRGYMUTATÓ **164**

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS **168**



ELŐSZÓ

A triatlon egyike a ma leggyorsabban teret hódító sportoknak. Amióta bekerült a 2000-es sydney-i olimpia programjába, ismertsége folyamatosan nő, és ma már több mint 160 országban a média is fokozott figyelemmel kíséri. Nem meglepő tehát, hogy egyre többen vannak – mint ahogy te is –, akik részesei szeretnének lenni.

AZ ELIT

Egy olimpiai távú verseny tévés közvetítése rendkívül izgalmas és lenyűgöző. Páratlan élményt nyújt a rajt előtti pillanatok feszültsége, majd a látvány, ahogy egy sor kimagasló állóképességű sportoló beleveti magát az óceánba, egy tóba vagy folyóba, hogy megkezdje az úszást. Nem sokkal később már

ki is száll a vízből, rohan a depóba, miközben tépi le magáról a neoprént, úszósapkát és úszószemüveget. Bringára vált és megkezdí a kerékpározást, amelyet a hölgyek 40 km/h, a férfiak pedig 45 km/h körüli sebességgel teljesítenek. Végül elérkezik az utolsó számhoz. A bringát és a bukósisakot kevesebb mint 45 mp alatt futócipőre cseréli, és már indul is egy eszeveszett tempójú futásra.

A KEZDŐK

A triatlonnak van egy másik oldala is. Felnézhetünk azokra a kezdő, ám lelkes sportolókra is, akik 400 métert mellen úsznak végig egy medencében, aztán sétálva keresik meg a kerékpárjukat, mert már elfáradtak. Felvesznek egy zoknit (esetleg felsőt is), kitolják a kerékpárt a depóból, és lassan elindulnak. Ha hátszél fúj, talán letekernek 20 km-t egy óra alatt, hogy aztán a depóba visszaérve azon



tűnődjenek, hogyan fogják lefutni a még előttük álló 5 km-es távot.

Ennek ellenére megcsinálják, mert éppen ez a kitartó szándék a triatlon lényege, az emberi szellem ereje, a hit, hogy ez a teljesítmény elérhető, ha összeszorítod a fogad és lelkileg felvértezed magad.

EGY ÉLETFORMA

Persze létezik egy köztes csoport is a kezdő és az elit sportolók mellett. Ők azok a triatlonisták, akik több mint heti 15 órát szentelnek a sportnak, közben pedig igyekeznek megtartani a család és a munka közötti érzékeny egyensúlyt is. A triatlon egyik legnagyobb vonzerejét éppen az adja, hogy sokféle életstílusba beilleszthető – akkor és annyit edzhetsz, amikor és amennyit tudsz.

Ebből a könyvből részletes ismereteket szerezhetsz az úszás, a kerékpározás és a futás techni-

kájáról, és remélhetőleg látni fogod, hogy miért művészet mindegyik a maga nemében. Ugyanakkor segíték megérteni, hogyan használd az itt leírt edzésprogramokat a leghatékonyabb módon – beszéljek táplálkozásról, pihenésről és regenerálódásról. Lesz szó a gyakori sérülésekről, azok megelőzéséről és kezeléséről. Végezetül megmutatom, hogyan készülj fel fizikailag és mentálisan is a versenyzésre. Függetlenül attól, hogy egyéni edzővel dolgozol, vagy egy klub tagjaként sportolsz, az itt leírtaknak hasznát tudod venni a felkészülés minden stádiumában. Jómagam még mindig tanulok új dolgokat, és imádom minden kihívást, amely elé ez a fantasztikus sport állít. Remélem, velem tartasz.

Lássunk neki!

James Beckinsale
olimpiai triatlonedző

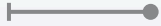


TRIATLON KÜLÖNBÖZŐ TÁVOKON

Triatlonversenyeket négy távon rendeznek: sprint-, olimpiai, fél- és Ironman-távokon. Minden sportolónál, legyen elit vagy kezdő, kialakul, hogy melyiket preferálja. A különböző távok különböző tudást követelnek, így a szükséges edzőmunka és felkészülés is más és más. Egy dolog biztos: mindenki találhat magának megfelelőt (lásd 124–31 o.).

A négy fő triatlontáv:

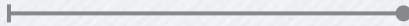
Sprint (750 m úszás — 20 km kerékpár — 5 km futás)



Olimpiai (1500 m úszás — 40 km kerékpár — 10 km futás)



Féltáv vagy 70.3 (1900 m úszás — 90 km kerékpár — 21 km futás)



Ironman (3800 m úszás — 180 km kerékpár — 42 km futás)



AJÁNLÁS

A triatlonsport sokak szemében még mindig egy fiatal, feltörekvő multisport. Ugyanakkor, ne feledjük, hogy a Hawaii Ironmant idén immár 40. alkalommal rendezik meg. A sportág világszövetsége, az ITU 1989-ben alakult, azaz jövőre már 30 éves. Az olimpiák műsorán, Tokióban pedig 2020-ban hatodik alkalommal lesz jelen a triatlon. Ezek az adatok mind a sportág nagykorúvá válását bizonyítják.

Az évtizedek alatt hatalmas tudás gyűlt össze. Rengeteg innováció és fejlesztés alakította a triatlonsportot, és ezek ma már visszahatnak az alapsportágakra is. Gondoljunk csak a triatlonosok által használt időfutamgépek elterjedésére a kerékpársportban. Vagy a pulzusmérésre, amely ma már világszinten trend lett, nemcsak az elit, de a hobbi sportolók körében is. Kevesen tudják, hogy a triatlonisták voltak az elsők, akik — elsősorban az Ironman-távon — a pulzushoz igazították terhelési zónáikat.

Megannyi kísérletezéssel töltött év után a triatlon szakirodalmi kezdett kiforrni, megjelentek a sportág szakmai „sarokköveként” elfogadott alapelvek. A hazai szakemberek sokáig kizárólag a nemzetközi szakirodalom révén tudtak lépést tartani a rendkívül gyors fejlődéssel, és komoly hiány mutatkozott az igazi szakkönyvek terén.

Ez a könyv olyan információkat összegez, amelyek nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy az amatőrtől a profiig, mindenki örömét lelhesse ebben a csodálatos sportban. A szükséges háttéranyag gyakorlati tanácsokkal kiegészítve jut el az olvasóhoz, ugyanakkor megmarad számára az improvizáció lehetősége.

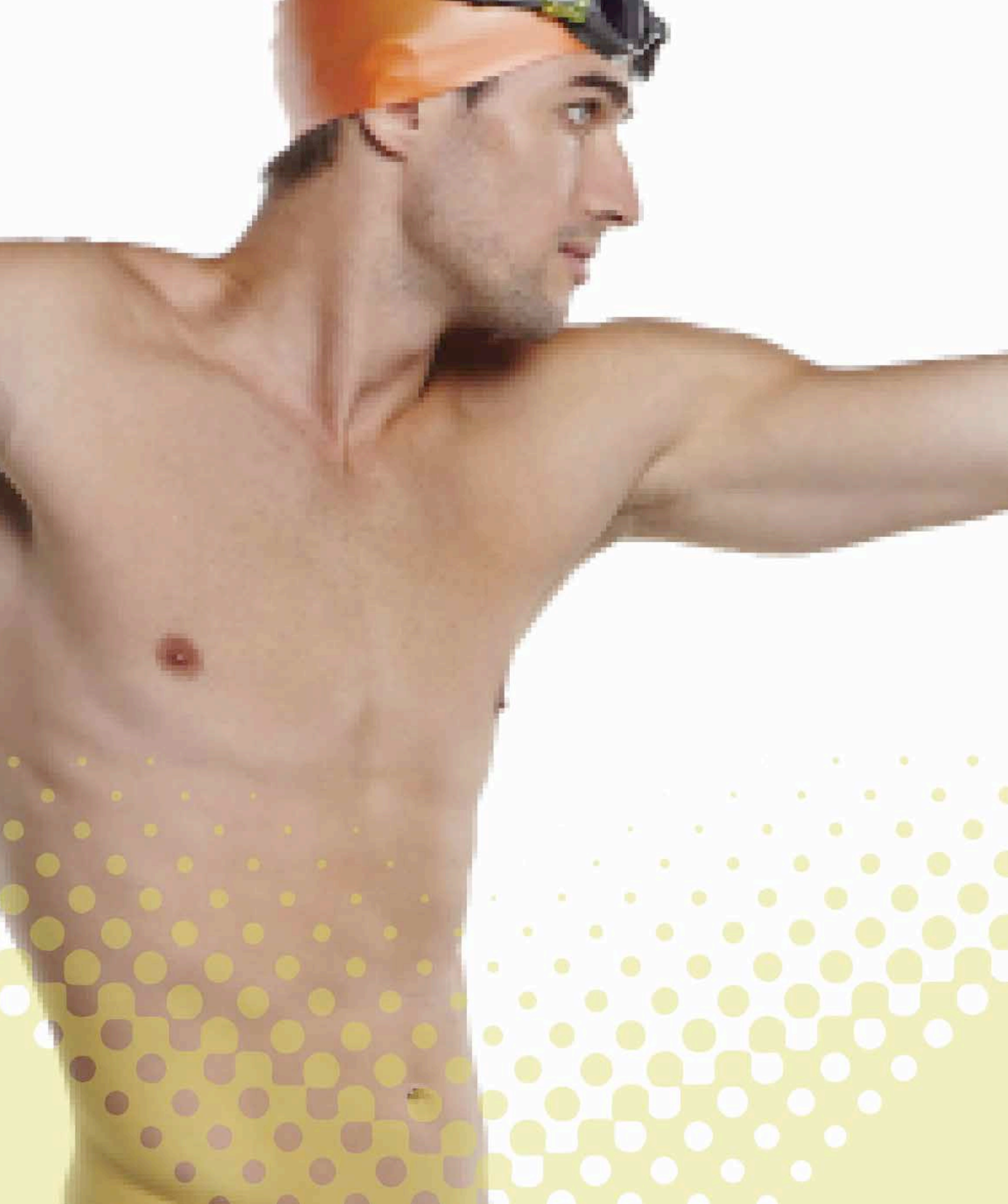
A könyv a triatlonban elfogadott közvetlen, lényegre törő, érthető és befogadható stílusban íródott. Igazi hiánypótló mű, épp ezért óriási segítség nemcsak minden triatlonosnak, de bárkinek, aki az állóképességi sportok iránt érdeklődik.

Kuttor Csaba

háromszoros olimpikon triatlonista









NAGYÍTÓ ALATT: AZ ÚSZÁS

AZ ÚSZÓ ANATÓMIÁJA

Az úszómozgásban az egész test részt vesz: a törzs és a végtagok összehangolt mozgása visz előre. A víz, felhajtóereje mellett, ellenállást is jelent, ezért a hatékony, áramvonalas testtartásra és a helyesen kivitelezett karterempóra koncentrálnva javítható a teljesítmény. Az alapozó munkát érdemes analitikusan megközelíteni: az itt leírt karterempó minden fázisának megértése segítségre lesz, hogy a triatlon első számában sikeres legyél.

JELMAGYARÁZAT »

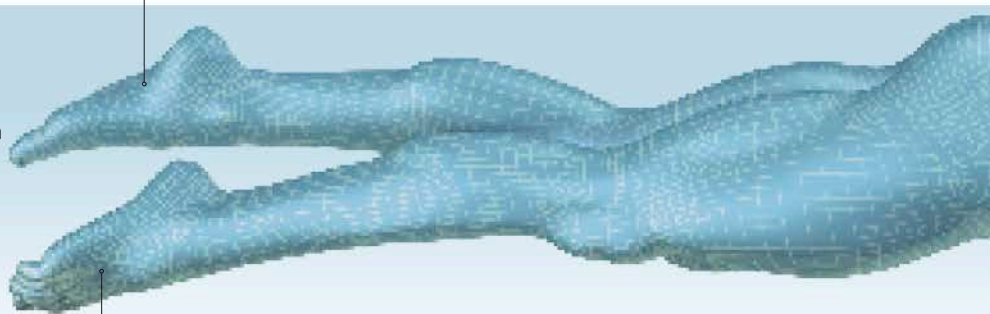
Az úszásban minden fő izomcsoport részt vesz, de a gyorsúszás főleg a széles hátizmot, a mellizmokat, a tricepszet és a bicepszet használja (lásd köv. o.). A folyamatos és laza lábtempózáshoz kellene még a csípőhajlító, a térdhajlító, a comb- és a farizmok, de ezek inkább egyensúlyoznak, és nem tolnak.

- NAGY MELLIZOM
- FARIZMOK
- CSÍPŐHAJLÍTÓK
- SZÉLES HÁTIZOM
- TRICEPSZ
- BICEPSZ

AZ ÚSZÓMOZGÁS

A triatlonban bármilyen úszásnem megengedett, de hosszabb távokon a gyorsúszás a leghatékonyabb. Mivel a víz sokkal sűrűbb, mint a levegő, és ezerszer nagyobb a testre ható közegellenállása, ezért a lehető legkisebb felületen kell érintkezned vele, hogy ezt csökkentsd. Az emberek vízfekvése változó, lábuk különböző mértékben süllyed le, ezért a testtartás optimalizálása fontos az eredményes úszáshoz. A helyes fejtartás és a könnyed lábtempó is segít az egyensúly megtalálásában és az ellenállás csökkentésében. Végül jöhet a hatékony vízfogás és a karterempó helyes időzítésének elsajátítása, amely a törzssel összehangolva visz majd előre a vízben.

A kis lábtempók minimális fröcsköléssel biztosítják a lehető legkisebb közegellenállást a vízben.



A lábtempót lefelé indítsd a beszúrással megegyező oldalon úgy, hogy közben a bokák lazák maradnak.

BESZÚRÁS ÉS ELŐRENYÚLÁS

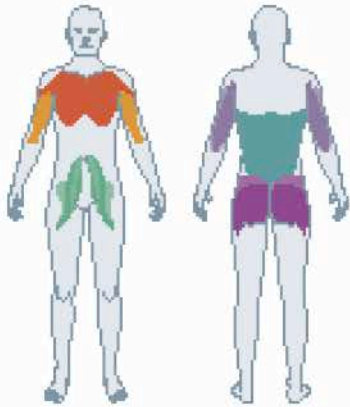
Az első fázis az elől lévő kar vízbe érkezése. A delta- és vállizmok felelősek a beszúráért és az azt követő előrenyúlásért, amikor a kar teljesen kinyúlik.



VÍZFOGÁS

Az elől lévő könyököt oldalra tartva, tenyereddel a vizet fogva, és azt mintegy kapaszkodóként használva, nyomj lefelé. Ahogy ugyanezen az oldalon lábtempózol, miközben a csípő és a váll elfordul, a tested előrehalad a kezed fölött.





A KINETIKUS LÁNC



A lánc minden elemének optimálisan kell működnie az erős kartempó érdekében.

Az emberi testet mozgásra tervezték. Az izmok, ízületek és idegek kötőszövet-hálózaton keresztül kapcsolódnak egy kinetikus láncban – a test mozgásszervrendszerében. Ez az összeköttetés segít, hogy nagy szabadsággal és koordináltan tudjunk mozogni; egy gyenge láncszem, pl. egy izomfájdalom, láncreakciót indít el, amely visszaveti a teljesítményt.

A törzs adja az erőt az úszósebesség növeléséhez.

Lehajtott fejjel ússz, arccal a vízben, hogy csökkentsd az ellenállást – a fejed forgasd, ne pedig emelgesd a levegővételhez.

A csípők egyik oldalról a másikra fordulnak, hogy hozzájáruljanak az optimális tolóerőhöz a vízben.

Gyakorolj nyomást a vízre, a „kapaszkodási pontot” megtartva, miközben a test előremozog a kéz fölött mind a húzás, mind a tolás fázisában.

Szúrd a bal kart a vízbe, miközben a jobb kar visszafelé mozog a csípő irányába.

HÚZÁS ÉS TOLÁS

Az alkar visszafelé mozog a víznek ellentartva, hogy a testet előrehúzza. Ezzel egy időben a far- és a térdhajlító izmok adnak erőt a lábtempónak, hogy az biztosítsa az egyensúlyt, és növelje a tolóerőt.



BEFEJEZÉS ÉS ÁTLENDÍTÉS

A test előreirányuló mozgása a tolás legvégén és az előrenyúlásnál a leggyorsabb, így ekkor lazának kell lennie, készen a következő kartempóra. Miközben az előrenyúló kar előremozog, a másik kar a vízfogást készíti elő.

