

SŁOWO WSTĘPNE

Jako triathlonista ścigam się przez ponad pół życia. Wydawałoby się, że po tylu latach treningów i zawodów powinienem być się już nauczyć, jak się ćwiczy i walczy, i powinienem znać się na wszystkich elementach niezbędnych do osiągnięcia w tym sporcie szczytu swych możliwości. Okazuje się jednak, że triathlon do dziś mnie zaskakuje i wprawia w zakłopotanie.

„TRIATLON biblia treningu” autorstwa Joego Friela zawiera wszystkie informacje, jakie są każdemu triathloniście potrzebne – i nowicjuszowi, i rozwijającemu skrzydła juniorowi, i mistrzowi w swojej grupie wiekowej, i zawodnikowi występującemu na szczeblu elitarnym. W przeciwieństwie do dyscyplin pojedynczych, tj. samego pływania, kolarstwa i biegu, ich połączenie wzmacnia niemal wszystkie mięśnie w ludzkim ciele.

Samopoczucie zaś człowieka zdrowego i sprawnego przyczynia się do poprawy jakości życia we wszystkich jego aspektach.

„TRIATLON biblia treningu” jest najbardziej wszechstronną ze wszystkich książek poświęconych triathlonowi, jakie miałem okazję przeczytać.

Jej układ umożliwia czytelnikowi odnajdywanie szczegółowych informacji na temat dowolnego problemu. Co się robi na tydzień przed zawodami? Odpowiedź znajduje się w rozdziale 10. Jakie pokarmy najlepiej zaspokajają wszystkie potrzeby narażonego na wysiłek organizmu? Sprawdź w rozdziale 16. Na jakich dystansach zamierzasz się ścigać? Zapoznaj się z rozdziałem 9. Dla mnie osobiście najważniejszy jest rozdział 4, poświęcony intensywności treningów i radzeniu sobie ze zmęczeniem. Dla autora „nie ma takiej rury na świecie, której nie można odetkać”.

W tej jednej książce zgromadził on w zwartej formie ponad ćwierć wieku startów w zawodach, trenowania innych i analizy wszelkich okrucich wiedzy na temat sprawności fizycznej.

Niewiele osób porwie się na uczestnictwo w zawodach pływacko-kolarsko-biegowych, niezależnie od tego, czy miałby to być jednogodzinny triathlon na dystansie sprinterskim, czy dwunastogodzinny Ironman. Trenowanie trzech dyscyplin sportu jest bardziej czasochłonne niż przygotowanie się do 10-kilometrowego biegu. A ponieważ triathloniści muszą znaleźć w swych napiętych harmonogramach czas na pracę zawodową, życie rodzinne i mnóstwo innych spraw, warto dostępny czas wykorzystać maksymalnie na mądre trenowanie. Pomoże im w tych wysiłkach „TRIATLON biblia treningu”: da wskazówki, jak najlepiej wykorzystać ograniczony czas, jaki mają na trening, i optymalnie przygotować się do zawodów.

Natomiast tych czytelników, którzy na co dzień dokładają wszelkich starań, aby poprawić wyniki, książka poprowadzi we właściwym kierunku. A więc, triathlonisto, daj z siebie wszystko!

Wesley Hobson

1997–1998 – członek kadry narodowej Stanów Zjednoczonych w triathlonie;

1997 – mistrz Stanów Zjednoczonych na dystansie sprinterskim;

1992–1993 – brązowy medalista mistrzostw świata;

1992 – triathlonista roku Amerykańskiego Centrum Olimpijskiego wśród mężczyzn.

PRZEDMOWA DO WYDANIA TRZECIEGO

Pierwsze wydanie książki „TRIATLON biblia treningu” napisałem ponad 10 lat temu.

Wiele się zmieniło przez te lata, a zmiany zasugerowały mi konieczność weryfikacji książki. Pojawiło się dużo uzupełnień – dlatego objętość „Biblii” znacznie się zwiększyła, zresztą tak jak zasięg tego sportu w ciągu ostatniego dziesięciolecia. Kiedy w 1997 roku przystępowałem do pisania książki „TRIATLON biblia treningu”, Amerykańska Federacja Triathlonu (USAT – USA Triathlon) liczyła sobie 16 212 zarejestrowanych członków. Sport ten był zatem w powijakach.

W roku 2007, kiedy zabrałem się za obecną wersję książki, do USAT należało już 100 000 osób. Zasięg tego sportu powiększał się w sposób, jakiego nikt z nas – świadków jego początków – nie byłby w stanie przewidzieć w najśmielszych wyobrażeniach. Okazuje się, że dziś jest to dyscyplina popularna, obecna w głównym nurcie sportu. Gdy pisałem książkę „TRIATLON biblia treningu”, znałem zaledwie pięć innych książek poświęconych temu zagadnieniu. Dziś w księgarniach bywają wydzielone osobne półki i regały wyłącznie na publikacje na temat triathlonu. O upowszechnieniu się triathlonu świadczą także inne czynniki. Postacie w serialach telewizyjnych bywają triathlonistami. Triathlon uprawiają też celebryci.

Gdy się komuś pochwalimy swoją rowerową pasją, możemy być pewni, że od razu padnie pytanie, czy trenujemy triathlon. Gdy zaś sąsiedzi podpatrzą nas podczas codziennej przejażdżki rowerem i przebieżki, nie uznają już za wariata – wiedzą, że po prostu uprawiamy triathlon. 10 lat temu praktycznie nie istniały witryny internetowe poświęcone tej dyscyplinie. Dziś jest ich tysiące. Doprawdy niezwykła to zmiana w tak krótkim czasie.

Dzięki tej ekspansji sam triathlon się zmienił. 10 lat temu przeciętny triathlonista był lepiej zorientowany w kwestiach treningów, odżywiania, sprzętu i zawodów. Oczywiście wówczas informacje były trudniej dostępne. Przez ostatnich 10 lat mieliśmy do czynienia z istną eksplozją – nie tylko wiedzy na temat treningu i jego technik. W 1997 roku mało kto słyszał o urządzeniach do pomiaru mocy, a GPS-y wykorzystywane podczas ćwiczeń i pomiaru prędkości istniały najwyżej w naszej wyobraźni.

Ale zakres naszej wiedzy o wszystkich aspektach treningu znacząco się zwiększył. Szlaki przetarły zagadnienia z fizjologii i odżywiania, a zaraz za nimi podążała psychologia sportu. W efekcie dziś mamy do dyspozycji dużo lepsze definicje właściwego sposobu trenowania i odżywiania. Obawiam się jednak, że skutkiem ubocznym tej eksplozji informacji i technologii jest wyższy niż kiedykolwiek poziom dezorientacji wśród triathlonistów. Pod wpływem tego przekonania stwierdziłem, że przydałoby się poprawić książkę „TRIATLON biblia treningu”.

Przez ostatnich 10 lat rozwinąłem się jako trener. W początkach swej kariery bez trudu obejmowałem niemal wszystkie świeżutkie nowości: koła, buty do biegania, odżywki dla sportowców, gogle, kombinezony, ramy rowerów, techniki kształtowania umiejętności, zawody, strony internetowe, książki itd. Teraz jest to już moim zdaniem niemożliwe. Muszę się koncentrować tylko na kilku sprawach jednocześnie – na tych, które uznaję za najważniejsze. A więc w ostatecznym rozrachunku dziś moja wiedza jest większa, ale dotyczy mniejszej liczby zagadnień. Starałem się je opisać w najnowszym wydaniu tej książki.

W każdym rozdziale znaleźć można nowe materiały, a najwięcej uzupełnień wprowadzonych zostało w rozdziałach poświęconych intensywności treningu (rozdział 4), umiejętnościom (rozdział 12), sile (rozdział 13) i odżywianiu (rozdział 16). Zachęcam także do odwiedzenia mojej strony internetowej pod adresem trainingbible.com, gdzie można znaleźć aktualizowane na bieżąco zmiany opisów wielu zagadnień poruszonych w tej książce.

Jak zawsze mam wielką nadzieję, że moja książka przyda się czytelnikom w kształtowaniu triathlonowego stylu życia. Jeśli cel ten uda mi się osiągnąć (a także i w przeciwnym wypadku), zapraszam do podzielenia się ze mną swoimi spostrzeżeniami w e-mailu: jfriel@trainingbible.com. Przez cały sezon uczestniczę w licznych zawodach i z przyjemnością porozmawiałbym z czytelnikami o ich triathlonowych doświadczeniach. Każda wiadomość od osób, które mają pożytek z moich książek, to dla mnie wielka przyjemność. Czuję wówczas, że praca nad książką – która jest zajęciem samotnym i żmudnym – ma sens.

Życzę Państwu wszystkiego najlepszego podczas treningów i zawodów!

*Joe Friel
Boulder, stan Kolorado*

PODZIĘKOWANIA

Jak zwykle mam wielki dług wdzięczności wobec triathlonistów, którzy przeczytali „TRIATLON biblię treningu” i podzielili się ze mną swoimi sugestiami przekształcenia jej w przydatniejsze narzędzie. Wiele zmian i uzupełnień, które znajdują Państwo w książce, to próba odpowiedzi na pytania i wątpliwości postawione przez czytelników poprzednich wydań.

Pragnę także podziękować pracownikom wydawnictwa VeloPress, które wydaje moje książki – nieustannie wspierają mnie w moich pomysłach na publikacje i w tworzeniu z roku na rok coraz lepszych produktów. Szczególnie dziękuję Renee Jardine – współwydawcy – za mistrzowskie ujęcie mojego pomysłu w prezentowanym formacie i za nieustanne wspieranie moich pisarskich przedsięwzięć. Dziękuję także Dave’owi Trendlerowi – menedżerowi ds. marketingu – za skuteczne promowanie każdego mojego wystąpienia poświęconego bibliom treningu.

Troje sportowców, których trenowałem, zgodziło się na wykorzystanie w tej książce ich doświadczeń. Są to: Ryan Bolton, Justin Daerr i Marlene Zuhl. Dziękuję Państwu.

Nate Koch, fizjoterapeuta i licencjonowany trener lekkoatletów, dyrektor rehabilitacji w klinice rehabilitacji wytrzymałościowej (Endurance Rehabilitation) w Scottsdale w stanie Arizona, który bada i ocenia wszystkich moich podopiecznych, sprawdził część rozdziału 5 poświęconą ocenie kondycji fizycznej i podsunął mi swoje propozycje. Tobie, Nate, również dziękuję.

I oczywiście wyrazy wdzięczności dla mojej Kochającej żony Joyce, która nadal – po 43 latach małżeństwa – wspiera mnie, gdy oddaję się swojej pasji: pogłębianiu wiedzy o sporcie. Wytrzymuje moje pisanie o czwartej nad ranem i moje ślęczenie nad komputerem całymi wieczorami. Dziękuję, Kochanie.