

# ПЛАВАНИЕ БЕЗ НАПРЯЖЕНИЯ: ТИШЕ ЕДЕШЬ — ДАЛЬШЕ БУДЕШЬ

10

Давайте притормозим на минутку. Скорость — это еще не все в хорошем плавании. Иногда она даже может принести больше вреда, чем пользы. Вы не сможете по-настоящему преуспеть, если не будете заниматься медленным (я называю его эффективным) плаванием.

Ничто не даст вашему гребку столько, сколько способна дать тщательная, вдумчивая тренировка в ритме, позволяющем грести успешно и эффективно. Научитесь этому, и тогда скорость придет к вам значительно быстрее.

Это не самое популярное мнение в спортивной профессии, и многие со мной не согласятся. Когда пишут о лучших пловцах, их мастерство непременно объясняют жесткой работой и невероятными жертвами, которые они принесли на алтарь успеха. Впрочем, некоторые постепенно понимают (хотя и усиленно этому сопротивляются), что легкое плавание — невероятно эффективный инструмент в работе даже с пловцами-лидерами.

Возьмем, к примеру, опять же Александра Попова. Никто не сможет стать общепризнанным мировым лидером, если не будет ничего знать о технике плавания и о том, как ее отточить. Но посмотрите: заплывы Попова — быстрейшие, самые анаэробные в плавании, а почти 70% его тренировок — ниже анаэробного порога. Если вы скажете: «Это из-за того, что Попов знал, что они принесут ему больше пользы», вы окажетесь правы. Он свободно дышит, терпеливо, минута за минутой закладывая в память своей нервной системы сверхэффективный гребок, который накрепко в ней зафиксируется и даст ему возможность быстро продвигаться вперед во время точно контролируемой, тяжелой, быстрой работы.

Физиологи заставили тренеров признать, что включение в тренировку легких элементов обеспечивает потрясающие результаты. До недавних пор период восстановления был тайной за семью печатями. Как вы помните из предыдущей главы, во время восстановления и отдыха организм адаптируется к нагрузкам (например, именно в этот период происходит рост мышц). К сожалению, на протяжении многих лет большинство тренеров считали, что единственное продуктивное время — это работа, и запрещали пловцам отдыхать через определенные

интервалы времени. Принцип преподавания был таков: не можешь выдержать напряжения? Вылезай из бассейна!

Но слишком большое количество тяжелой работы приводит к тому, что ученые называют синдромом дезадаптации. Не видя света в конце «сложного — еще сложнее — сложнейшего» тоннеля, организм теряет надежду приспособиться и медленно выдыхается. Спортсмены становятся усталыми, медленными и слабыми... если до этого они не заболевают или не получают травму.

Правда, иногда происходит и по-другому. Происходит, как говорят ученые, «суперкомпенсация», большой прыжок вперед. К сожалению, тренеры старой формации приписывают этот рывок тяжелой работе, несмотря на то что все это могло закончиться для пловца очень плохо. Они ни за что не признают, что скрытый потенциал спортсмена позволили раскрыть совсем другие факторы.

Но более прогрессивные тренеры начали принимать мудрость научного подхода к тренировке, время от времени допуская больше «легких» дней, а то и целых недель (!). Заметьте, они ворчат, что это расходится с их заповедями. Некоторые даже презрительно называют это «мусорной тренировкой» или «бесполезным тренировочным объемом». Но большинству пловцов такой подход нравится.

А вот тренер Александра Попова понял преимущества этого принципа давным-давно. Он знал, что это не просто восстановление, но и важнейший элемент аэробной адаптации. К тому же это единственный хороший способ натренировать нервную систему максимально эффективно пользоваться периодами адаптации. Когда ваше сердце легко бьется со скоростью 130–140 ударов в минуту, вы можете работать над точными навыками и техникой. Но это невозможно, когда сердце стучит со скоростью 180 ударов в минуту. Например, вы можете работать над упражнениями на технику, заниматься «чувственной практикой», делать упражнения на минимальное количество гребков или развивать скорость, не добавляя гребки. А поскольку способность вашего тела плавать с максимальной эффективностью гораздо важнее, чем способность плавать с максимальным усилием, становится ясно, что время, отведенное на легкие заплывы, будет потрачено не зря.

Александр Попов только «верхушка айсберга» в разговоре о легкой тренировке. В середине 1990-х годов российские пловцы удерживали все рекорды в плавании вольным стилем от 50 до 400 метров. Естественно, что и у американских тренеров тоже появились идеи.

Но передовые системы тренировки сложно усвоить взрослым пловцам, занимающимся самостоятельно. И если какая-то группа спортсменов нуждается в совете больше, чем другая, то это триатлеты. Только подумайте: целых три вида спорта, которыми нужно себя изнурять! Плюс это странное мнение: тяжелая

работа в одной дисциплине должна рассматриваться как отдых от других. Они изо всех сил плывут, что есть мочи крутят педали велосипеда и потом еще бегут, а затем удивляются, почему полжизни лечат травмы.

Вымученные на тренировках лишние мили в велогонке или беге могут принести свою пользу, поскольку в этих менее техничных видах спорта многое зависит от общей физической подготовки. Но тяжелые тренировки в плавании не имеют никакого смысла для среднего триатлета, чей лучший выбор — вообще не прилагать тяжелых усилий в плавании. Давайте разберемся. В триатлоне всегда побеждает либо тот, кто быстрее бежит, либо тот, кто быстрее едет на велосипеде. Но не тот, кто быстрее плышет. У триатлетов, которые выкладываются во время отрезка плавания, даже есть общее название — «проигравшие». Они тратят все силы в воде, пока остальные расслабленно дрейфуют позади них. Затем они быстро выдыхаются на велосипеде и полностью исчерпывают себя во время бега. Все, не утруждавшие себя в воде, с успехом крутят педали и затем бегут напрямиком к славе.

Так что для триатлетов подсказка следующая: поскольку для вас имеет наибольший смысл сохранять сердечный ритм на уровне 130–140 уд./мин во время всего заплыва, ритм выше этого будет пустой тратой времени и энергии. Принцип «не утруждайтесь» окупится только при соблюдении двух следующих условий:

1. Помните наше «правило 70» (результат зависит на 70% от эффективности гребка и только на 30% от физподготовки) и пользуйтесь его преимуществами во время соревнования. Только мизерная часть триатлетов приходит в этот спорт из мира профессионального плавания. Большинство — бывшие бегуны в хорошей форме, имеющие некоторые навыки плавания. Вот ваш шанс, это огромная возможность. Вместо того чтобы «пахать» на тренировках, *практикуйтесь*, используя методы «Полного погружения», описанные в этой книге.
2. Помните, что плавание — лучший способ ускорить свое восстановление после занятий другими видами спорта, например катанием на велосипеде или бегом. Не напрягайтесь в плавании, сконцентрируйтесь на тонкой настройке своей нервной системы, вместо того чтобы зря тратить силы на уже отлично отрегулированный аэробный механизм, и вы будете двигаться быстрее и находиться в отличной форме. Это сделает вас более сильным бегуном и велосипедистом, поскольку данным видам спорта не придется больше делить ресурсы аэробной адаптации с плаванием. Это не просто заумная игра слов. Триатлеты не раз говорили мне, что именно это и происходит с ними, когда они адаптируются к методам «Полного погружения». Разве я давал им какие-нибудь секретные подсказки о том, как бежать или ехать на велосипеде? Конечно, нет. Я тренер по плаванию. Но я все же смог помочь им с другими видами спорта, объяснив, как облегчить себе отрезок плавания.

А что можно сказать насчет другой конкурентной группы, представителей категории «мастерс» (большинство из которых находятся в возрастной группе от 30 до 90 лет и старше)? Они тоже знают, что в плавании важно развитие аэробных сил. Тут есть только одна проблема. Большинство из них старше сорока, и у них было полно времени, чтобы поработать над развитием своей сердечно-сосудистой системы (ССС). Но природа уже начинает потихоньку опускать их потолок возможностей, и кардинально улучшить состояние СССР (если только они не вели в течение продолжительного времени полностью сидячий образ жизни) представляется маловероятным. Так что их поле для совершенствования — улучшение техники гребка, а не достижение новых высот.

А что если вы жить не можете без мысли о первом месте на соревнованиях? Есть разница между метаниями от одного бортика бассейна до другого и выверенной, размеренной, распланированной тренировкой? Действительно, есть. И на свете живут миллионы людей, которым нужно это знать. Учитывая, что существует около 50 000 участников соревнований и примерно 4–5 миллионов любителей плавания, 99,9% всех пловцов не очень интересуют, плывут они медленно или быстро. Им важно оставаться здоровыми, сильными и наслаждаться процессом плавания. Им важно знать, что они получают все 100% преимуществ и удовольствий от него, причем без лишнего напряжения.

Даже участники соревнований в основном знают, что большинство изменений в их организме, преобразующих их в настоящих атлетов, происходит во время плавания при сердечном ритме ниже так называемого порога анаэробного обмена, или ПАНО (точка, в которой начинают превалировать анаэробные процессы получения энергии и в мышцах накапливается молочная кислота). Улучшается работа сердца, сжигается больше жиров, возрастает выносливость, снижается пульс. Если это звучит как список наиболее важных факторов, препятствующих старению, то потому, что так оно и есть. Ваши мышцы становятся сильнее в результате такой сделки.

Но чего же не хватает? Только анаэробной тренировки, требующейся для соревнований. Если вы не собираетесь в них участвовать, зачем вам это надо? Вы все еще можете постепенно совершенствоваться, потому что легкая аэробная тренировка позволит вам все больше и больше повышать эффективность. У вас меньше риск получить травму, перетренироваться и больше возможностей работать систематически, так как вам будут не нужны периоды восстановления и отдыха, требующиеся при тяжелых тренировках. Вам легче будет совмещать тренировки с повседневной жизнью.

Для всех, кроме элиты, я говорю: «Поспешешь — людей насмешешь». Ускорьте совершенствование своих навыков, замедлив тренировки.