



**OD TRIATLONA
ZA VSAKOGAR DO
IRONMANA**



Kot po pravilu smo vsi triatlonci bolj ali manj očarani s fenomenom IRONMAN. V triatlonu, izjemno fascinantni športni panogi, je ta pojem postal nekaj skoraj magnetnega: letno pritegne več kot 50.000 športnikov, ki si skušajo izboriti tako želeno startno mesto na finalni tekmi na Havajih. Letos, denimo, je bilo na IRONMAN distanci 23 tekem, v seriji 70.3 (polironman) pa 7. Vsej silni množici triatlonk in triatloncev ni za dosego tega cilja preveč prav nobena žrtev. Vse smo pripravljene storiti, samo da si pripravimo naziv IRONMAN ali si celo izborimo startno mesto in pot na Havaje. Samo vsak zase ve za vso energijo, čas in neizmerno ljubezen vloženo v trening in vse ostale ovire na tej dolgi vijugasti poti (visoki stroški opreme, prehrane, potovanja, organizacija, ...).

Ste se že kdaj vprašali:

BI ZMOGEL/ ZMOGLA TUDI JAZ?



Slika1: štiri koraki stopničastega modela

STOPNJA	RAZDALJE		
	PLAVENJE (m)	KOLESARSTVO (km)	TEK (km)
TRIATLON ZA VSAKOGAR	do 750	do 20	do 5
ŠPRINT TRIATLON	750	20	5
KRATKI TRIATLON	1500	40	10
SREDNJI TRIATLON	1900	90	21
IRONMAN	3860	180,2	42,2

Tabela 1: razdalje posameznih korakov

Vsak, ki si res želi postati član elitne družine IRONMAN 'finišerjev', lahko to z gotovostjo doseže s sistematično načrtovanjem, vodenim in izpeljanim treningom.

V nadaljevanju želim po vrsti podati odgovore na vprašanja, kako vsestransko izboljšati svojo pripravljenost, kako se pripraviti na prvi triatlon, kako izboljšati dosedanje rezultate in/ali postati IRONMAN.

Vendar IRONMAN ni edini mikavni cilj, tudi udeležba na krajših triatlon-skih razdaljah je truda vreden izziv.

Na voljo je nešteto drugih lepih, odlično organiziranih tekmovanj, ki lahko predstavljajo velik osebni cilj. To velja še posebej za triatlonce-začetnike, ki si postopoma postavljate nove, višje cilje, prav tako pa tudi za tiste, ki že imate večletne športne izkušnje, pa ste na novo odkrili čar triatlona. Še posebej ob upoštevanju dejstva, da v začetku skromna, plaha želja in odločitev za triatlon sčasoma, ko se razraste in razbohoti s sabo prinese druge še kako pozitivne spremembe v vaše življenje: bolj zdrave prehrabene navade, manj ali nič alkohola, nikotina in drugih opojnih substanc, boljše počutje, bolj pozitiven pogled na življenje, več motivacije za sprotno reševanje težav, prijetno družbo,.....

V nadaljevanju prikazani model nas vodi po poti zastavljanja vedno višjih, a s primernim trudom uresničljivih ciljev. Model načeloma

predvideva napredovanje za en korak vsako leto, a njegova fleksibilnost omogoča vstop na katerikoli stopnici, hitrejšo napredovanje ali vztrajanje na isti stopnji več let, vse pač glede na vaše predznanje, treniranost in predvsem motiviranost. Za vse, ki vstopate v svet triatlona predvsem iz plavanja, teka, kolesarjenja, smučarskega teka, veslanja, ali morda tudi kakega drugega športa je samoumevno, da lahko pričnete na višji stopnji in da lahko tudi hitreje napredujete. Vztrajanje na isti stopnji pa

velja še posebej za tiste specialiste za kratki triatlon, ki želite čimbolj napredovati na tej klasični distanci, ki traja dve do tri ure, kar je vsekakor vsega spoštovanja vredna vzdržljivostna preizkušnja. Za začetek je lahko zelo zanimiv vzdržljivostni izziv celo sprint triatlon, saj gre za tri različne discipline, ki terjajo veliko tehničnega znanja in temu primernega treninga.

Pri odločitvi, s kakšno dinamiko boste napredovali s stopnje na stopnjo, je poleg športnega predznanja in izkušenj najpomembnejše, kako velika je vaša želja po napredku in od vaših individualnih okoliščin. V zvezi s tem si morate zastaviti pomembna vprašanja:

1. Koliko časa želim in zmorem porabiti za dosego tega cilja?
2. Kako bo ta odločitev vplivala na organizacijo mojega življenja?
3. Ali moje odločitev podpirajo moji najbližji?
4. Sem pripravljen in si želim sprememb v svojem socialnem življenju?
5. Kako bo moj trening vplival na moje izobraževanje in/ali poklicno kariero?

Predlagam, da si, preden pričnete z realizacijo svojih triatlonskih sanj, z vso resnostjo pošteno in preiščljeno odgovorite na vsa vprašanja.

Dejanja sledijo, ko si razčistite vse dileme in ste pripravljeni sprejeti vse izzive in morebitne nujne spremembe, ki jih bo uresničitev sanj terjala od vas.

Zelo pomembno je tudi, da vedno ob prehodu na višjo stopnjo ponovno definirate pogoje, ki so potrebni da se lahko mirno in skoncentrirano usmerite k novim ciljem.



PRVI KORAK (triatlon za vsakogar in sprint triatlon)

1. Zakaj se vključiti v organiziran klub?

Ko ste z gotovostjo začutili, da si resnično želite izboljšati svojo telesno pripravljenost in ste pripravljeni za triatlonski izziv, si morate seveda zastaviti vprašanje, kako začeti.

Triatlonskega izziva se lahko lotite tudi sami, a pot k cilju bo, tako kot vselej, manj ovinkasta in težavna, če se obrnete na ljudi z izkušnjami s triatlonom. V okviru našega kluba že nekaj let potekajo programi v posameznih disciplinah in triatlonu kot celoti, ki lahko začetnikom napredovanje močno olajšajo. Z vključitvijo v naše programe se izognete marsikateri težavi in množici napak, ki vas sicer čakajo na poti, si zagotovite kvalitetno strokovno pomoč, svetovanje, usmerjanje, spodbudo in nenazadnje prijetno družbo podobno usmerjenih športnikov. Ravno njihov zgled, družba in spodbuda so izjemno pomembni v situacijah, ko vam bo upadla motivacija in ko boste podvomili v zastavljene cilje in lastne možnosti za njihovo dosego.

V naših programih spremljamo, svetujemo in vodimo popolne začetnike, ki premagujejo prve negotove korake.

Omogočamo jim občutiti zadovoljstvo ob odkritju gibanja in premagovanja daljših razdalj na kolesu ali v teku, v odkrivanju prvih skrivnosti in zakonitosti različnih plavalnih tehnik. Na cilju prvega triatlona smo vsi praviloma presrečni, presenečeni nad doseženim časom, predvsem pa zadovoljni, da nam je zastavljeni cilj uspelo doseči v tako kratkem času. Ponavadi

zadostuje za nastop na prvem triatlonu za popolnega začetnika manj kot pol leta redne vadbe, v katero je vključeno tudi učenje tehnike plavanja. Naj omenim, da je na krajših razdaljah vsekakor mogoče uspešno nastopati tudi s prsno tehniko plavanja, ki za večino ne predstavlja posebne težave. Veseli smo, da je med novimi navdušenci za triatlon vedno več žensk, želeli bi si seveda, da bi vas bilo še več! Za to praviloma ni nobene resne ovire, razen seveda omejitev v naših lastnih glavah.

Na drugi strani pa je že blizu trideset triatloncev, ki so s pomočjo znanja, pridobljenega v naših programih, okusili slast prihoda v cilj IRONMAN triatlona.

Pomembne prednosti treniranja v našem klubu:

1.1 Skupinski trening.

Nudi veliko več zabave, kot jo nudi trening, ki ga opravimo sami. Druženje in zabava sta pomembni stvari, zagotavljata pa ju dinamika, ki jo ustvarja skupina. Če veste, da skupina enako mislečih čaka na vas, se tudi lažje odločite in odpravite na trening. Če trenirate sami, vas kaj hitro zamika izpustiti trening z različnimi izgovori, kot na primer: danes je premrzlo, pretoplo, preveč vetrovno, pretemno, sem utrujen, imam kup drugih obveznosti, ... Pri organizirani vadbi smo vezani na fiksne termine in težje najdemo izgovor, češ, danes se mi ne ljubi, bom jutri nadomestil izpadli trening. V skupini se torej znebite tovrstnih dvomov, saj v njej vedno najdete zagrete, visoko motivirane prijatelje.

1.2 Strokovno vodstvo in organizacija vadbe

Usposobljeni vaditelji in trenerji, praviloma bivši uspešni tekmovalci in predvsem ustrezno izobraženi, vas z veliko manj truda in predvsem nepotrebne učenja na lastnih napakah popeljejo skozi proces vadbe do novih spoznanj, napredka v pripravljenosti in posledično do zastavljenega cilja.

1.3 Pretok informacij

V skupini začetnik sreča izkušenejše športnike, od katerih je vedno kdo na razpolago s primernim nasvetom. Izkušenejši lahko posredujejo svoje treninške in tekmovalne izkušnje, izkušnje z opremo, znanje, pridobljeno s spremljanjem triatlonskega literature, pa tudi dogodivščine s treningov in tekmovanj.

1.4 Druženje in skupna potovanja

Skupinski trening omogoča sklepanje znanstev in

tesnejših prijateljstev, ki lahko močno presegajo interese, vezane na skupni trening, in se kažejo v povezovanju pri družabnem življenju, oblikovanju skupne prijateljske mreže, skupnem preživljanju prostega časa, dopusta. Člani skupine se lahko povezujejo pri organizaciji potovanj in udeležbi na tekmovanjih, skupaj načrtujejo udeležbo na tekmovanjih si skupaj zagotovijo tekmovalno licenco, prijave na tekmovanja, plačila startnin, lahko si tudi sposojajo in posredujejo opremo; možnosti je veliko.

Veliko razlogov torej, da se vključite v vadbo pri našem klubu. Veliko navdušenim triatloncem smo že pokazali mnoge bližnjice do zelenega cilja, skupaj z njimi odkrivali nove talente in neodkrite možnosti pri izživetju skritih, včasih tudi prej ne slutenih triatlonskih želja in predvsem sposobnosti.

2. Kako pričeti sam?

Vsem, ki nimate možnosti priključiti se našemu klubu ali za to še niste zbrali potrebne motivacije, želimo pomagati pri prvih triatlonskih korakih in vas ustrezno usmerjati.

2.1. Ozavestite dejstvo: vsak je že od svojega ranega otroštva triatlonec

Kar spomnimo se, že kot majhni otroci smo se gibali z lahkoto po več ur dnevno. Do vstopa v šolo smo po večini že obvladali vožnjo s kolesom in v veliki večini v prvih letih šole tudi osvojili vsaj osnove tehnike plavanja. Čeprav je to z igro pridobljeno obvladovanje gibanja s pomočjo lastnega teles sčasoma zamenjalo bolj statično, sedeče življenje, ni nobenega razloga, da se ne bi odločili in na ravno tako igriv, sproščen način obudili nekoliko pozabljene, a še kako pomembne navade. Torej postanite ponovno triatlonec! Zagotovo vam bo uspelo, samo želeli si morate! Ne pozabite: ta odločitev vam bo močno spremenila življenje, telo vam bo zelo hvaležno in tega koraka ne boste nikoli obžalovali!

2.2 Vadite po planu

Na začetku govorimo o vadbi. Trening je naslednji korak. Vadba vas pripelje, da se teka, kolesarjenja in plavanja na novo naučite, vsaj v bolj športnem smislu. Najvarnejše in najhitrejše korake boste naredili, če se boste vadbe lotili sistematično. Športni napredek temelji na načelih postopnosti, večkratnega ponavljanja, vztrajnosti, disciplini.

2.3. Potrebujete strategijo

S konkretnim ciljem pred očmi (npr. brez predaha teči 30 minut, brez predaha plavati 20 minut, brez predaha kolesariti eno uro ali končati triatlon za vsakogar) je

lažje vaditi, kot pa če se prepustite zgolj občutku z abstraktnim ali nerealnim ciljem. Vsak potrebuje svoj individualni cilj, odvisno od časa, ki ga je za dosego pripravljen nameniti, zdravstvenega stanja, stopnje treniranosti, starosti, telesnih sposobnosti. Predvsem pa sta odločilni želja in ambicija.

2.4 Vpliv talenta (nadarjenosti)

Ko govorimo o talentu kot posamezni ali skupku fizičnih podedovanih lastnosti, lahko ugotovimo, da je vsakemu položen že v zibelko. Vsak talent ima, samo da smo z njim različno obdarjeni. Fizičnemu talentu je za napredek v triatlonu potrebno dodati še druge odlike, kot so moč volje, marljivost, vztrajnost, disciplina, predanost. V triatlonu še kako velja, da lahko športnik z manjšo stopnjo fizičnega talenta, ki pa imajo ostale naštetih vrline, veliko bolj uživa in celo doseže višje cilje. Ne pozabite: v triatlonu je lahko vsak, prav vsak uspešen.

2.5 Starost

Mladič v starosti 20 let ima seveda drugačne perspektive kot nekdo pri petdesetih. Vendar ni nobena redkost, da triatlonci v starosti 40 let, ko pri večini drugih športov govorimo že o veteranih, sodijo celo v svetovni vrh. Kot tudi ni redkost, da se celo najzahtevnejših triatlonov udeležujejo tekmovalci v starosti preko 70 let. Zato pri triatlonu še kako velja: nikoli ni prepozno!

2.6 Zdravstveno stanje

Samo zdravi ljudje lahko brez skrbi vadijo vzdržljivostne športe kot je triatlon. Zato vsakemu svetujem preventivni zdravstveni pregled. Še bolj to velja za tiste, ki imate morebitne zdravstvene težave in niste prav prepričani o tem, kako lahko na nje vpliva redna vadba. Triatlon je lahko v primeru strokovne in nadzorovane vadbe celo ustrezna terapija za nekatere zdravstvene težave in predvsem preventiva pred boleznimi srca in ožilja. Upoštevati pa je potrebno: bolj kot je kritično zdravstveno stanje, večja previdnost je potrebna! Kdor ni popolnoma zdrav in še bolj na začetku svoje športne poti, mora svoje cilje postaviti nižje in biti pri vadbi veliko previdnejši. Z redno vadbo pa se splošno zdravstveno stanje ponavadi sčasoma močno izboljša.

2.7 Čas

Časa za šport nima nihče, potrebno si ga je vzeti. K sreči pa ima vsak od nas na razpolago 24 ur dnevno. Edino vprašanje je, za kaj uporabimo svoj razpoložljiv čas. Pomembna je samo odločitev, ustrezna razporeditev časa in predvsem izvajanje zastavljene odločitve. Pomanjkanje časa ne more in ne sme biti izgovor!

2.8 Splošna telesna pripravljenost

Zdravje pomeni v splošnem odsotnost bolezni. Kdor je zdrav v tem pomenu besede, je lahko še daleč od 'fit' stanja. Za izboljševanje telesne kondicije je triatlon kot naročen. Redna vadba vam bo dala neverjetne rezultate, ki jih tudi v sanjah niste pričakovali. S pomočjo različnih testov lahko svojo stopnjo kondicije tudi redno merite in nadzorujete.

2.9 Volja

Za dosego postavljenega cilja je vedno potrebna želja in volja, da to željo uresničimo. Splošen nasvet se glasi: cilj si postavimo tako visoko, da ga še lahko dosežemo. Prenizko postavljen cilj je še vedno boljša možnost kot previsoko postavljen, nedosegljiv cilj. Kdor sebe lahko označi kot nekoga, ki usmeri vse moči v realizacijo cilja, pa si vendarle ne sme postaviti prenizkega cilja.

3. Uspešen začetek

Čestitke za sprejet sklep, da postanete triatlonec! S to odločitvijo ste brez dvoma na pravi poti.

Kdorkoli ali karkoli že vas je motiviralo za tako odločitev - prijatelji, družina, mediji, vaš nezadovoljen pogled na vedno obilnejše telo ali prijeten spomin na pretekle športno aktivnejše čase - sedaj je samo na vas, da izpeljete sprejeti načrt.

Z nekoliko volje in vztrajnosti bodo vse ovire na poti premagane.

Kmalu boste zadovoljni ugotovili: bolj kot se bližam svojemu prvemu triatlonu, toliko več zadovoljstva mi prinaša vsestranska športna vadba. Mnogi, ki športa ne poznajo najbolje, bodo, ko boste omenjali besedo triatlon, takoj pomislili na havajski IRONMAN. To tekmovanje je rezervirano za res najbolje pripravljene vzdržljivostne športnike. A kdo pravi, da ne boste nekoč to postali ravno vi? Prvi korak v tej smeri ste že naredili.

Vendar je do naziva IRONMAN še daleč. Ostanite zaenkrat bolj realistični. Sprint triatlon (750 m, 20 km, 5 km) je vaš prvi veliki cilj. Morda še prej za občutek tudi kakšen krajši 'triatlon za vsakogar'.

Začnimo kar na samem začetku, pri popolnih začetnikih. Pri netreniranih ljudeh brez večjih predhodnih gibalnih aktivnosti, morda nekoliko pretežkih, pri ljudeh, ki morda tudi niso najboljšega zdravja. Sledečim nasvetom boste prav gotovo lahko sledili prav vsi.

Kasneje bomo pojasnili tudi korake za včasih že aktivne športnike, ki po daljšem premoru prvič vstopajo v svet triatlona.

3.1 Tek

Za nekoga, ki si je zadal v naslednjega pol leta uspešno nastopiti na sprint triatlonu, je navadno tek



najtežja od disciplin triatlona. Takoj pa vam je lahko lažje, če se spomnite na svoje rano otroštvo in rosno mladost. Takrat vam pol ure gibanja ali celo tekanja prav gotovo ni predstavljalo nobenih težav. K taki igrivi vadbi se lahko ponovno vrnete.

Prvi delni cilj je: 15 minut lahkotnega tekanja (ne dirkanja!).

Prvi korak za začetnika:

Popolni začetnik prične z minuto lahkotnega tekanja, ki se izmenjuje z minuto hoje v skupnem trajanju 15

minut. Za začetek izvajajte vadbo dva- do trikrat tedensko. Priporočljivo je, da vadite v družbi z nekom, ki vam je po sposobnostih podoben. V dvoje je lažje! Tempo teka je ustrezen, če se lahko med njih skoraj nemoteno pogovarjate s partnerjem.

Drugi korak:

2 minuti lahkotnega tekanja, ena minuta hoje, 5 ponovitev

3 minuti lahkotnega tekanja, ena minuta hoje, 4 ponovitve

4 minute lahkotnega tekanja, ena minuta hoje, 3 ponovitve

5 minut lahkotnega tekanja, ena minuta hoje, 2 do 3 ponovitve

Vsak vmesni korak ponovite tolikokrat, da ga popolnoma osvojite.

Tretji korak

7 minut lahkotnega tekanja, 3 minute hoje, 2 ponovitve

7 minut lahkotnega tekanja, 2 minute hoje, 2 ponovitve

7 minut lahkotnega tekanja, 1 minuta hoje, 2 ponovitve

15 minut lahkotnega tekanja

Ko ste sposobni lahkotno teči 15 minut brez vmesnega postanka, se počasi prične obdobje, ko ne govorimo več o vadbi, temveč že prehajamo na trening. Ste na najboljši poti, da postanete športnik!

Drugi delni cilj je: 30 minut neprekinjenega lahkotnega teka.

Kdor si zada ta cilj, mora biti sposoben 15 minut lahkotnega neprekinjenega teka ali pa imeti primerno kondicijo na podlagi izkušenj iz drugih športov.

Načrt vadbe:

10 minut teka, 5 minut hoje, 2 ponovitvi

10 minut teka, 5 minut hoje, 3 ponovitve

15 minut teka, 5 minut hoje, 2 ponovitvi

20 minut teka, 5 minut hoje, 10 minut teka

30 minut teka

Kdor redno trenira dva do trikrat tedensko, bo 30 minut teka dosegel veliko hitreje kot nekdo, ki je pri treningu manj dosleden. Pomembno: tudi po 30-minutnem teku z ali brez vmesne hoje morate imeti občutek, da bi lahko tekli še dlje. Ne naprezajte se preveč! Ne naredite iz sproščenega teka tekme!

Če se vam zgodi, da iz kakršnegakoli razloga prekinete trening za več kot en teden, se je potrebno ob ponovnem začetku vrniti za nekaj korakov nazaj. Tako si prihranite razočaranje zaradi občutka prevelikega naprežanja, utrujenosti in neuspeha, ter tako ohran-



ite veselje do teka. Ko je 30-minutni cilj dosežen, ste položili temeljni kamen za uspeh na sprint triatlonu. Kdor zmore 30-minutni tek brez prekinitve, je navadno tudi sposoben 60 minut kolesarjenja in vsaj fizično tudi pri dovolj dobri kondiciji za nekaj sto metrov plavanja.

3.2 Kolesarjenje

Pri kolesarjenju je trening začetnika strukturiran podobno kot pri teku, le da lahko nekoliko lažje in hitreje napredujemo. V tej fazi ne potrebujete dragega kolesa, navadno kolo s prestavami popolnoma zadostuje.

Naš cilj je torej 60 minut neprekinjenega kolesarjenja.

Tudi pri kolesarjenju je potrebno izbrati tempo tako, da nam je še do pogovora in bi lahko v vsakem trenutku pospešili. Res pa je tudi, da nam trening na prenizki intenzivnosti ne bo prav veliko koristil. Vožnja s kolesom na tržnico ali kavico ne zadošča. Pomembno je, da izberemo tempo, ko nam je še prijetno in bi brez težav še nekaj dodali k intenzivnosti. Obenem pa že dihamo rahlo pospešeno in predvsem v nogah že čutimo rahel napor. Za prve kolesarske treninge si izberite ravno ali rahlo valovito, manj prometno cesto. Začnite s 15-minutnim kolesarjenjem v eno stran in se po kratki pavzi vrnite na izhodišče. Treninge stopnjujete na sledeč način:

1-3 enote treninga po 15 minut kolesarjenja + 2-5 minut pavze + 15 minut kolesarjenja

1-3 enote treninga po 20 minut kolesarjenja + 2-5 minut pavze + 20 minut kolesarjenja

1-3 enote treninga po 25 minut kolesarjenja + 2-5 minut pavze + 25 minut kolesarjenja

1-3 enote treninga po 30 minut kolesarjenja + 2-5 minut pavze + 30 minut kolesarjenja

60 minut lahkotnega kolesarjenja

Število ponovitev na posamezni stopnji je odvisno od občutka napora in utrujenosti po treningu. Vendar

na splošno velja, da lahko napredujete na naslednjo stopnjo prej kot v treh ponovitvah.

3.3 Plavanje

Plavalna proga pri triatlonu za vsakogar je navadno dolga 400 m, kar pomeni osem dolžin 50-metrskega oz. 16 dolžin 25-metrskega bazena. Plavalni stil začetnika je lahko poljuben. Manj izurjeni plavalci naj pričnejo s prsnim stilom in na tej fazi pri njem tudi ostanejo. Šele kasneje, ko bodo športne ambicije večje, naj preidejo k učenju prostega stila. Najbolje seveda je, da za začetek plavate v stilu, ki ga najbolje obvladate.

Prvi cilj za začetnike se glasi: 600 m ali 20 minut plavanja brez predaha.

V 25-metrskem bazenu pričnite tako, da plavate eno dolžino, ki ji sledi 15-sekundna pavza ob robu bazena, nato sledi plavanje v nasprotno smer. Kdor ponovi to vajo 20-krat, preplava že 500 m. Ko to zmorete na treh zaporednih vadbah plavanja, lahko nadaljujete s spodnjim programom.

1 x 25 m plavanja, 15 sekund pavze, 1 x 50 m plavanja, 15 sekund pavze. To serijo ponovimo 8-krat, kar skupaj zneso 600 m. Tudi ta program osvojite tako, da ga ponovite na treh zaporednih plavanjih. Nato lahko napredujete z naslednjim programom:

50 m plavanja, 15 sekund pavze, 5 ponovitev
50 m plavanja, 15 sekund pavze, 75 m plavanja, 15 sekund pavze, 5 ponovitev
50 m plavanja, 15 sekund pavze, 75 m plavanja, 15 sekund pavze, 5 ponovitev
50 m plavanja, 15 sekund pavze, 100 m plavanja, 15 sekund pavze, 4 ponovitve
100 m plavanja, 15 sekund pavze, 6 ponovitev
150 m plavanja, 20 sekund pavze, 4 ponovitve
200 m plavanja, 30 sekund pavze, 3 ponovitve
300 m plavanja, 30 sekund pavze, 2 ponovitve
600 m plavanja, brez pavze

V tej fazi poskušajte plavati dvakrat tedensko. Na dopustu ali poleti je priporočljivo vaditi plavanje v jezeru ali morju. Kdor ima strah pred plavanjem v odprti ali globoki vodi, naj se v začetku izogiba plavanja v takih okoliščinah in si raje poišče primerno okolje, kjer se bo postopoma privajal na večje globine. Če v odprti vodi ni boj ali oznak, ki bi označevale dolžino, lahko plavate

po občutku ali na čas.

1 minuta plavanja, 20 sekund pavze, 20 ponovitev
2 minuti plavanja, 20 sekund pavze, 10 ponovitev
3 minute plavanja, 20 sekund pavze, 7 ponovitev
4 minute plavanja, 20 sekund pavze, 5 ponovitev
5 minut plavanja, 20 sekund pavze, 4 ponovitve
6 minut plavanja, 20 sekund pavze, 4 ponovitve
7 minut plavanja, 20 sekund pavze, 3 ponovitve
10 minut plavanja, 30 sekund pavze, 2 ponovitve
15 minut plavanja, 1 minuta pavze, 5 minut plavanja
20 minut plavanja, brez počitka

Pri tem ponavljajte vsako stopnjo toliko časa, da predlagano razdaljo ali čas plavate brez prevelikega napora. Šele ko posamezno stopnjo dobro osvojite, greste lahko na naslednjo.

Kdor uspe plavati 20 minut brez predaha, je z nadaljnjim trenin- gom zelo hitro sposoben prepla- vati tudi že cel kilometer. Pri pla- vanju gre to res hitro. Verjemite!

Ne priporočam, da že na samem začetku kar sami poskušate z učenjem tehnike kravla. Napake, ki jih boste tako vgradili v svojo tehniko, je kasneje izredno težko odpraviti. Veliko bolje in hitreje bo, če se vključite v klub in učenje plavalne tehnike zaupate izkušenim trenerjem.

4. Trening triatlona za začetnike

Ko zmorete 30 minut neprekinjeno teči, 60 minut kolesariti in 20 do 30 minut plavati, že lahko pričnete razmišljati o udeležbi na svojem prvem triatlonu. Ne pozabite: na prvem triatlonu je najpomembnejši cilj uspešno prečkati ciljno črto. Gre samo za to, da ste sposobni z vsemi tremi disciplinami opraviti eno za



drugo in se pri tem še celo zabavati. Zastavite svoj nastop tako, da se že med plavanjem, kolesarjenjem in tekom veselite naslednjega tekmovanja. Ne ozirajte se na ostale tekmovalce, temveč predvsem nase. Ne razmišljajte o končnem času in mestu. Ne pustite se vreči iz tira in se ne skušajte meriti z dobro treniranimi triatlonci, ki se dokazujejo na triatlonu za vsakogar.

Pojem trening obsega vse metode, ki vodijo k izboljšanju telesne pripravljenosti. Prilagoditve telesa na napore treninga vodijo do izboljšanja pripravljenosti. Za začetnike je najpomembnejša redna vadba, ki že sama po sebi pomeni zadosten impulz in posledično višjo stopnjo pripravljenosti.

4.1 Minimalni obseg treninga

Pri teku velja osnovno pravilo, da kdor redno teče najmanj po 42 km na teden, lahko preteče brez večje nevarnosti za zdravje tudi celoten maraton. Tudi pri začetnikih v triatlonu bi lahko postavili pravilo, da je potrebno tedensko opraviti vsaj z razdaljami sprint triatlona (750 m, 20 km, 5 km), da lahko računamo na končni uspeh na svojem prvem triatlonu. Poudariti pa je potrebno, da je to res minimalni obseg treninga in da večina, tudi začetnikov, dosega tudi že na tej stopnji veliko večje razdalje.

4.2 Kako zastaviti plan treninga?

Preden si pripravite konkreten načrt izvedbe triatlonskega treninga je dobro, da si razjasnite osnovne zakonitosti vzdržljivostne vadbe. Poudarki na treningih so pri nizkih do srednjih intenzivnostih, navadno pod ali največ okrog pričakovane tekmovalne hitrosti. Ponavadi se začetniki treninga lotijo preveč intenzivno. Pogostost treniranja se lahko počasi povečuje glede na to, koliko časa že trenirate. Za začetnike velja, da so sposobni trenirati tri do štirikrat tedensko. Navadno tako, da dnevu vadbe sledi dan počitka in morda le čez vikend trenirate brez vmesnega dneva počitka. Za vsakega športnika je zadosten počitek med dvema treningoma enako pomemben kot sam trening. To pri vadbi tri do štirikrat tedensko ni noben problem, nastane pa, ko se naše sposobnosti izboljšujejo in postajajo tudi ambicije večje. Preveč treninga lahko kaj hitro pripelje do pretreniranosti in posledično celo do poslabšanja sposobnosti. Bolje trenirani triatlonci lahko trenirajo pogosteje, saj se z izboljšanjem kondicije zmanjšuje tudi čas regeneracije.

Da si zagotovimo čim daljši in čim bolj konstanten napredek, je predvsem potrebno redno trenirati daljše obdobje. Pri triatlonu še posebej velja, da se v kratkem času ne da doseči ravno veliko. Zato je potrebno trening zastaviti bolj dolgoročno. Nereden trening ali daljše prekinitve treninga so velika ovira pri razvoju sposobnosti.

4.3 Izboljšanje osnovne vzdržljivosti

To dosežemo z dolgimi, konstantnimi obremenitvami. Zato je morda na začetku dobro, da dajemo prednost svoji najboljši disciplini oziroma tisti, ki jo imamo najraje. V tej priljubljeni disciplini lahko trenirate tudi nekoliko dlje, kot smo priporočili (tekači do 60 minut, kolesarji tudi več kot eno uro, plavalci tudi do ene ure), vendar naj velja: sproščeno in lahkotno! Čisti začetniki naj začnejo trenirati vsako disciplino po enkrat tedensko, že kmalu pa lahko priljubljeni disciplino trenirajo dvakrat tedensko.

Potem, ko nekaj tednov trenirate tako, da dajete prednost svoji priljubljeni disciplini in tako vztrajno izboljšujete svojo osnovno vzdržljivost, vam preostane samo še primerna vključitev preostalih disciplin v program. Praviloma je to težavnejša naloga. Največ tekačev in kolesarjev ima težave s plavanjem. Vendar si ne belite glave, z dovolj vztrajnosti boste uspešno preplavali razdaljo vašega prvega triatlona. Enako velja za plavalce, ki imajo težave s tekom. Vztrajno sledenje programu vas bo z gotovostjo pripeljalo do cilja. Kolesarjenje samo po sebi ponavadi ne predstavlja posebnega problema, le dolgotrajno sedenje na kolesu sprva ni najprijetnejše za nevajeno zadnjico. Malo kreme in podložene kolesarske hlače ponavadi ta problem hitro rešijo. Tip in kvaliteta kolesa v začetku ne igra nobene vloge. Nujno pa je, da vedno in povsod kolesarite s pripeto čelado. Pomembna je tudi frekvenca poganjanja gonilke, ki naj bo že takoj na začetku vsaj 90 obratov na minuto. Na kolesu je mogoče že kar na začetku vaditi s spreminjanjem intenzivnosti in hitrosti, kar je pač pogojeno s smerjo in jakostjo vetra ter s konfiguracijo proge.

4.4. Menjave ali kombinirani treningi

Redni kombinirani treningi v začetku niso bistveni, pred vašim prvim triatlonom pa je le potrebno nekajkrat vaditi tudi po dve disciplini takoj eno za drugo. Za začetnike pride v poštev predvsem trening prehoda s kolesa na tek. Pomembno pri tem je, da vsaj v začetku zadnjih nekaj kilometrov pred menjavo kolesarite še posebej lahkotno, da se vam noge nekoliko sprostijo. Pred prvim triatlonom v trening ni potrebno vpeljati kombinacije vseh treh disciplin.

Priporočljive so naslednje kombinacije:

20 km kolesarjenja + 2 - 3 km teka
10 - 15 km kolesarjenja + 5 km teka
500 m plavanja + 10 - 20 km kolesarjenja.

Pri teh kombiniranih treningih imamo tudi možnost treniranja menjave in preoblačenja. Kar v začetku počnemo povsem sproščeno in počasi vendar s premislekom.

4.5 Splošna priporočila

Iz tega kar sledi, ne delajte dogme, sprejmite kot dobronameren nasvet in od tega vzemite, kar mislite, da je za vas dobro in pomembno.

Pri treningu upoštevajte tudi vaše družinske, službene, prijateljske in vsakršne interese in obveznosti. Pomemben dejavnik pri treningu so tudi vremenski pogoji, razpoloženje, veselje. V primeru, da niste najbolje razpoloženi, trenirajte svojo priljubljeno disciplino in še to bolj po občutku, za zabavo. Vi in vaši bližnji boste nad pozitivnimi učinki presenečeni.

Pomembna pravila:

- Kontinuirano izboljševanje pripravljenosti lahko pričakujete le, če trenirate redno.
- Trenirajte na nizkih intenzivnostih: pogovor med tekom in kolesarjenjem mora biti vedno mogoč.
- Trenirajte z veseljem in ne pod prisilo.
- Trenirajte praviloma vsak drugi dan, počitek naj ne traja več dni zapored.
- Vsak trening pričnite povsem lahkotno in sproščeno in ga enako tudi končajte.
- Ne pozabite na raztezne vaje po treningu.
- Treninške obremenitve počasi in postopno povečujte.
- Prehranjujte se zmerno in zdravo.
- Privoščite si dovolj spanca.
- V primeru stresa in preobremenitev trenirajte še posebej pazljivo.
- Treninških navodil in programa ne jemljite kot nujno obveznost.
- Bodite sproščeni, razigrani, zadovoljni.

5. Konkretni načrt treninga za začetnike

Ti napotki se nanašajo na obdobje zadnjih treh mesecev pred načrtovanim prvim nastopom. V predlaganem planu izhajam iz predpostavke, da ste začetnik, ki že zmore ločeno 20 minut plavanja, 60 minut kolesarjenja in 5 kilometrov teka. Za vse velja: edini cilj je uspešen nastop na prvem triatlonu za vsakogar ali sprint triatlonu.

Teden 1, 2, 7, 12

Torek: tek 30 minut

Četrtek: plavanje 15 minut

Sobota: kolesarjenje 45 minut

Teden 3, 4, 8, 10

Torek: tek 25 minut

Četrtek: plavanje 20 minut

Sobota: kolesarjenje 60 minut

Nedelja: priljubljena disciplina (plavanje 20 minut, tek 5 km, kolesarjenje 60 minut)

Teden 5, 6, 9, 11

Ponedeljek: plavanje 20 minut

Torek: tek 30 minut

Četrtek: plavanje 25 minut

Sobota: kolesarjenje 40 minut + 15 minut teka

Nedelja: priljubljena disciplina (plavanje 20 minut, tek 5 km, kolesarjenje 60 minut)

Opozorilo: Posamezne treninške dneve lahko seveda poljubno zamenjate. Priporočljivo je edino, da obdržite enak tedenski ritem. Zadnja dva dneva pred prvim nastopom si vzemite popolnoma prosto.

6. Osnovna oprema

Kot začetniki si z opremo ne belite glave.

Za plavanje so nujne le ustrezne kopalke in plavalna očala. Pri nabavi kopalke se velja odločiti za take, ki so ustrezno podložene, tako da se vam pred kolesarjenjem ni potrebno preoblačiti in vam bo tako udobneje. S takim kopalke lahko tudi tečete, tako da si prihranite še drugo preoblačenje. Vse to seveda velja samo, če je vreme dovolj toplo. O dobrih in slabih plavalnih očalih težko govorimo, pač pa predvsem o takih, ki se nam lepo prilagajajo, oz. takih, za katere



tega ne moremo trditi. Ustrezna so taka, ki se potem, ko si jih namestimo in tesno pritisnemo k očem, zaradi ustvarjenega pritiska na očeh obdržijo tudi, ko se nagnemo naprej. Če nameravamo večkrat plavati podnevi ali v odprtih vodah, je morda pametno, da si nabavimo očala s toniranimi stekli. Obstajajo pa že tudi očala s stekli z dioptrijo. Prav nam lahko pride tudi plavalna kapa, ki ščiti glavo pred hladno vodo. Neoprenska obleka za začetnika ni potrebna. Pomembno je, da se prvič odločite za triatlon, kjer je pričakovana temperatura vode nad 20 stopinj. Tako se izognete možnosti, da bi na svojem prvem triatlonu končali plavanje povsem prezebli ali celo podhlajeni.

Kot je že bilo napisano, ni potrebno in ni pomembno, da imate cestno 'specialko'. Pomembno je le, da ima kolo več prestav, da je v zračnicah dovolj velik pritisk, da zavore delujejo brezhibno. Posebej pa je pomembno, da imate na glavi ustrezno atestirano čelado. Brez nje ne boste prišlo mimo kontrol pred začetkom triatlona. In tudi pametno ne bi bilo poskušati! Kot je tudi na treningih nespametno kolesariti brez čelade. Tekmovati tudi ni dovoljeno brez oblačil za zgornji del telesa. Zato je pametno, da si pripravite kolesarski triko, ki ga oblečete pred začetkom kolesarjenja.

Za tek so nujni tekaški copati. Tečemo lahko oblečeni kar v kopalk ali kolesarski dres, lahko pa se pred tekom preoblečemo v kolesarske hlače in dres.

Najpomembneje je, da vso opremo, ki jo nameravate uporabiti med tekmovanjem, predhodno dobro preizkusite na treningih, tako da si na dan tekme s tem ne delate nepotrebnih skrbi ali celo panike. Fino je, da ostanete mirni in svojo prvo triatlonsko izkušnjo pričakate pozitivno naravnani in v njej uživajte, da ne podlegate živčnosti okrog sebe. Ja, seveda, malce vznemirjeni pa že morate biti ...

Priporočljivo je tudi, da si vzamete dovolj časa in pridete na prizorišča svojega prvega triatlona pravočasno, vsaj uro in pol pred napovedanim startom, da lahko v miru uredite vse formalnosti, povezane s prijavo. Potrebno je tudi v miru pripraviti vso opremo in si ogledati organizacijo menjalnih prostorov. Sprehodite se od izhoda iz vode do menjalnega prostora in si natančno oglejte pot. Pazljivo si oglejte, kako je pripravljen menjalni prostor, kje stoji vaše kolo, kje je izhod iz menjave. Vedno je natančno označena cona, kjer ni dovoljeno kolesariti in je potrebno kolo potiskati ob sebi. V naglici ne pozabite na to. Ne pozabiti namestiti štartne številke tako, da je lepo vidna na vašem hrbtu. Oglejte si tudi profil kolesarske proge, zapomnite si število krogov, ki jih je potrebno prevoziti, pomembne vzpone, nevarne spuste in ovinke, križišča, obrate. Pomembno se je udeležiti uradnega sestanka, na katerem organizator obvesti tekmovalce o vseh pomembnih, s tekmovanjem povezanih stvareh.

Predvsem pa: bodite čimbolj sproščeni, uživajte vsak trenutek nastopa, zaupajte vase.

Srečno na našem prvem triatlonu!

NASLEDNJIČ:

DRUGI KORAK

(kratki, olimpijski triatlon 1,5/40/10)

