

sportowej. Chociaż większość planów treningowych, które można znaleźć w popularnych czasopismach, poprawi twoją sprawność, niewiele pomogą w poprawie wyników triathlonowych. Kluczem do sukcesu jest wybór takich ćwiczeń, które naśladują triathlon i ułożenie ich w program odpowiedni dla ciebie.

W JAKI SPOSÓB TRENING SIŁOWY PROWADZI DO LEPSZYCH WYNIKÓW W TRIATHLONIE?

Szansa na poprawę wyników w zawodach triathlonowych zwiększy się, gdy włączysz do planu treningowego sesje ćwiczeń siłowych, ponieważ dzięki silniejszym mięśniom zwiększą się twoja moc, szybkość, beztłuszczowa masa ciała oraz wytrzymałość mięśniowa. Rodzaj zawodów, na których się skupiasz, twój poziom zaawansowania oraz obecny skład ciała (ile masz tłuszczu, a ile mięśni) będą miały wpływ na to, w jakim stopniu wymienione korzyści przełożą się na poprawę rezultatów w startach.

Moc mięśniowa

Pierwszą korzyścią z treningu siłowego jest moc mięśniowa, czyli zdolność do szybkiego wytwarzania siły. W triathlonie przydaje się, gdy zrywasz się do krótkiego sprintu, chcąc wyprzedzić rywala, jedziesz na rowerze pod górkę oraz gdy wbiegasz i wybiegasz z wody. Mocny mięsień jest zdolny zaangażować anaerobowe zasoby energii do osiągnięcia szybkiego ruchu. Trening siłowy zwiększa moc mięśniową na dwa sposoby: 1) im więcej masz mięśni, tym mniej wysiłku potrzeba do wytworzenia danej ilości mocy (pamiętaj o analogii z amerykańskimi samochodami o wielkich silnikach) oraz 2) trening siłowy uczy mięśnie, jak szybko odzyskiwać energię, dzięki czemu potrafią szybciej odpocząć po krótkich okresach ruchów

o dużej intensywności. Produkcja i odnawianie energii odbywają się głęboko we włóknach mięśniowych, gdzie na skutek treningu siłowego zwiększa się poziom glikogenu, enzymów zwiększających szybkość skurczów mięśniowych, a także kreatyny i fosfokreatyny (substratów przemian energetycznych).

■ Kiedy masz więcej mięśni, z których możesz korzystać, potrzeba WIĘCEJ CZASU, by je zmęczyć.

Szybkość

Szybkość jest kolejną cechą, którą można poprawić dzięki ćwiczeniom siłowym, niezależnie od tego, na jakim dystansie startujesz. Dzieje się tak na skutek selektywnej rekrutacji szybkokurczliwych włókien mięśniowych, która następuje w trakcie treningu siłowego. W ćwiczeniach wytrzymałościowych wykorzystuje się głównie włókna wolnokurczliwe, zaprojektowane do długotrwałej pracy, kiedy duża moc nie jest potrzebna. W ćwiczeniach siłowych występuje konieczność zaangażowania włókien szybkokurczliwych, które są odpowiedzialne za wytwarzanie dużej siły i mocy. Włókna szybkokurczliwe prędko się męczą – zwykle w czasie krótszym niż pięć minut. Kiedy wykonujesz nagły zryw podczas treningu lub zawodów, to wiesz, że nie będziesz w stanie go długo utrzymać i wkrótce zajdzie konieczność powrotu do zwykłego tempa. Trening siłowy kształtuje zdolność zaprężenia do pracy włókien szybkokurczliwych i wykonania takiego zrywu. Nadal w pewnym momencie trzeba będzie zwolnić, ale uzyskasz większy przyływ energii w zrywie (wykonasz go szybciej) i prędzej po nim wypoczniesz, co oznacza, że kiedy zajdzie taka potrzeba, zdołasz wykonać kolejny zryw.

Masa mięśniowa

Trzecia z korzyści, jakie trening siłowy daje w kontekście wyników w zawodach triathlonowych, pochodzi z pośredniego efektu zmniejszenia udziału tłuszczu w ciele na skutek wzrostu beztłuszczowej masy ciała. Zmniejszenie udziału tłuszczu w ciele kojarzy się zwykle z redukcją tkanki tłuszczowej, ale równanie ma dwie strony – można także zwiększać mięśniową masę ciała. Trening wytrzymałościowy spala dużo tłuszczu, ale nie specjalnie buduje mięśnie. W treningu siłowym natomiast chodzi właśnie o budowanie tkanki mięśniowej. Powtórzę, że nie masz wyrabiać wielkich mięśni, ale sprawić, by te, które masz, stały się bardziej gęste. Zwiększenie gęstości mięśni powoduje, że zmniejsza się proporcja tłuszczu do beztłuszczowej masy ciała, co prowadzi do poprawy wyników sportowych. Tłuszcz nie pomaga w ruchu – jest dodatkowym ciężarem i sprawia, że trudniej wprawić mięśnie w ruch. Wzrost udziału tkanki mięśniowej w ciele oznacza więcej mięśni do wytworzenia ruchu, a to jest dokładnie to, czego potrzebujemy, bo w istocie mięśnie same się dźwigają i przemieszczają.

Wytrzymałość mięśniowa

Wzrost siły mięśniowej powoduje wreszcie zwiększenie wytrzymałości mięśniowej. Kiedy masz więcej mięśni, z których możesz korzystać, potrzeba więcej czasu, by je zmęczyć. Jeśli czasem męczą ci się mięśnie, zanim zmęczy się układ sercowo-naczyniowy, trzeba zwiększyć ich siłę, żeby mieć większe zapasy wytrzymałości mięśniowej. Trening wytrzymałościowy zmniejsza zmęczenie sercowo-naczyniowe; trening siłowy zwiększa wytrzymałość mięśniową, co z kolei zmniejsza zmęczenie mięśniowe.