



Fast After 50:
How to Race
Strong for the
Rest of Your Life
Joe Friel

Спорт после 50

Как продолжить соревноваться
до старости

Джо Фрил

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Спорт после 50. Как
продолжить соревноваться
до старости. Джо Фрил**

«Смарт Ридинг»

2021

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Спорт после 50. Как продолжить соревноваться до старости. Джо Фрил / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2021 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Джо Фрила «Спорт после 50: Как продолжить соревноваться до старости». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Лекарство от старения пока не придумали, и глупо утверждать, что физическая форма и спортивные результаты не зависят от возраста. Однако чемпион мира по триатлону Боб Скотт вряд ли думал об этом, когда устанавливал мировой рекорд в своей возрастной категории на чемпионате мира Ironman на Гавайях в 2013-м. Его достижению завидовали даже молодые спортсмены. Как правило, результаты идут на спад из-за погрешностей в питании, нерегулярных и не соответствующих возрасту тренировок, приема медикаментов, недостатка сна и других факторов, которые связаны с образом жизни, а не датами в паспорте. Занятия спортом в 50+ требуют более разумного подхода, чем в 20 или 30 лет. Такой подход предлагает Джо Фрил в книге «Спорт после 50». Он делится методикой достижения высоких результатов для взрослых спортсменов, которую опробовал на себе и своих учениках – участниках и победителях спортивных состязаний на мировом уровне. Зачем читать

- Избавиться от стереотипа, что «после 50 уже поздно».
- Адаптировать тренировки, питание и образ жизни в целом к своему возрасту.
- Остаться физически активным долгие годы.

Об авторе Джо Фрил – предприниматель, автор нескольких книг, триатлонист, тренер по бегу, плаванию, триатлону, велосипедному и конному спорту. Джо основал TrainingPeaks.com и TrainingBible Coaching, ведет тренерские семинары по всему миру, консультирует государственные структуры и продолжает участвовать в соревнованиях.

© Smart Reading, 2021

© Смарт Ридинг, 2021

Содержание

Возрастной спортсмен или спортсмен без возраста	7
Что такое старость	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Smart Reading
Ключевые идеи книги: Спорт
после 50. Как продолжить
соревноваться до старости. Джо Фрил

Оригинальное название:

Fast After 50: How to Race Strong for the Rest of Your Life

Автор:

Joe Friel

www.smartreading.ru

Возрастной спортсмен или спортсмен без возраста

Либби Джеймс из городка Форд Коллинз в Колорадо в свои 76 не вязала носки и не пекла пирожки. Она бегала. И бегала быстро. В 2013 году она установила мировой рекорд в полумарафоне в своей возрастной группе. И все бы, возможно, об этом забыли (какая скорость может быть у дам преклонного возраста), если бы результат Либби – 1.45.56 – не оказался лучшим в 2013 году среди женщин и мужчин всех возрастов в полумарафонах.

Диана Ниад не захотела на пенсии смотреть сериалы и варить варенье, а решила совершить заплыв из Кубы во Флориду. Зато теперь она может рассказать (и не только детям и внукам), каково это – преодолеть 180 км вплавь, проведя 53 часа в океане, кишашем акулами и медузами.

Можно ли назвать Либби и Диану возрастными спортсменками, если они дают фору молодым в результативности и выносливости? Как им удается ставить рекорды, когда их ровесники порой уже ходят с трудом? Может быть, им повезло с генетикой? Или они знают секрет вечной молодости?

Джо Фрил впервые задумался о влиянии возраста на спортивные результаты, когда ему было 53 года и он столкнулся с проблемами, которые испытывают возрастные спортсмены. В то время исследований на эту тему было мало, и Джо сам занялся разработкой методики сохранения результативности в зрелом возрасте. В итоге он написал книгу «Велоспорт после 50» (Cycling past 50). Джо продолжал тренироваться, выступать в соревнованиях, консультировать и тренировать возрастных спортсменов. И 15 лет спустя, на пороге 70-летия, вновь задумался о возрасте в спорте. Он изучил последние исследования на эту тему – их стало значительно больше, проанализировал собственный тренерский и спортивный опыт и написал книгу «Спорт после 50», в которой не просто дает рекомендации по тренировкам возрастных спортсменов, а рассматривает теории старения, способы если не отменить, то затормозить возрастные изменения.

Методика Джо Фрила комплексная. Она включает планы тренировок, требования к спортивному режиму, оборудованию, питанию, рекомендации по восстановлению и изменению образа жизни в целом. Джо уверен, что начинать заниматься спортом можно в любом возрасте и устанавливать рекорды не поздно никогда, и приводит вдохновляющие примеры.

Что такое старость

Старость – понятие относительное и субъективное. Наши бабушки и дедушки кажутся нам старыми, даже если им нет и 50. В подростковом возрасте мы нередко воспринимаем собственных родителей как людей не первой молодости. Потом на протяжении нескольких десятилетий наблюдаем, как они стареют. Эти наблюдения и формируют наш опыт, связанный со старостью.

В то же время нет единых критериев, когда считать человека старым. Когда человек достигает пенсионного возраста? Когда у него появляются внуки? Одежда выглядит старомодной? Он не может пройти/пробежать/проплыть определенное расстояние? Он испытывает проблемы с памятью? Появляются морщины и седина? Ухудшаются зрение и слух? Появляются возрастные болезни – гипертония, диабет второго типа, остеопороз, болезнь Альцгеймера? Становится тяжело двигаться – дают о себе знать проблемы с суставами?

Проявления возраста, описанные выше, действительно существуют. Однако о них судят с точки зрения большинства так называемых нормальных людей: гиподинамичных, потерявших мотивацию, страдающих от лишнего веса. Некоторые из них испытывают симптомы старения уже в 30–40 лет. Однако то, что считается нормальным, на самом деле ненормально для человека. Наши предки не сидели с чипсами у телевизора, а вели активный образ жизни.

Старение у спортсменов

У подростков и молодых людей, занимающихся спортом, физическая работоспособность растет приблизительно в течение 10 лет. Спортсмен находится на пике физической формы около пяти лет, а затем результативность идет на спад. Возраст максимальной физической формы зависит от вида спорта – например у гимнастов пик наступает раньше, чем у хоккеистов. Спад может произойти быстро, а может длиться десятилетиями.

Порой спортсмен не осознает, что у него начался спад. Он объясняет ухудшение результативности недостаточными тренировками, стрессом и просто тем, что удача от него отвернулась. Однако год за годом результаты снижаются. И уже к сорока годам в большом спорте остаются единицы.

Самым возрастным олимпийским чемпионом по легкой атлетике был метатель молота из Америки Патрик Макдональд – в 42 года он выиграл Олимпиаду в Антверпене в 1920 году. Самым взрослым медалистом Олимпиады в спортивных дисциплинах, требующих длительной физической нагрузки, стала 40-летняя немка Сабин Шниц, завоевавшая серебряную медаль в заезде по пересеченной местности на маунтинбайке в 2012 году в Лондоне. Однако средний возраст олимпийских призеров и чемпионов – около 30 лет.

Теломеры¹

Возраст измеряется не только свечами на именинном пироге, но и длиной теломер – концевых участков хромосом. Считается, что чем короче теломеры, тем старше клетка и, соответственно, человек. Однако физическая активность способна замедлить уменьшение теломер.

¹ Читайте саммари книги Элизабет Блэкберн и Элисы Эпель «Эффект теломер. Революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни».

Исследователи из Колорадского университета в Боулдере, США, изучали теломеры участников в двух возрастных группах – молодой (от 18 до 32 лет) и взрослой (от 55 до 72 лет). Каждая группа была разбита на две подгруппы – активную (ее члены активно занимались спортом) и малоподвижную (ее участники избегали физической активности). Сравнение их теломер дало следующие результаты:

Теломеры взрослых малоподвижных участников оказались на 16 % короче теломер молодых малоподвижных участников.

► Теломеры взрослых активных участников были лишь на 7 % короче теломер молодых активных участников.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.