



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

**Ключевые идеи книги:
Спорт после 50. Как
продолжить соревноваться
до старости. Джо Фрил
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64003941

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

Аннотация

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.
- Оставаться 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.

Содержание

Возрастной спортсмен или спортсмен без возраста	6
Что такое старость	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

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 спортс-

мены. 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 чипса-

ми 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

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.

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.

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

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.