Jimmy Spithill Krafttraining für Hochgeschwindigkeitssegeln

Jimmy Spithill gewann sein erstes Segelrennen im Alter von 10 Jahren. In den drei Jahrzehnten, die von diesem Moment an vergangen sind, hat er verschiedene andere Siege gesammelt und ist einer der am meisten dekorierten Segler der Welt. Jetzt versucht der Australier, seinen herausragenden Lebenslauf als Skipper der zu ergänzen United States SailGP-Team. In ihrer dritten Saison umfasst die Rennliga 10 Nationalteams aus der ganzen Welt und gilt als F1 auf dem Wasser. Teams fahren an Bord eines 50 Fuß langen Tragflügelboot-Segelkatamarans, der für intensive Rennen ausgelegt ist und bis zu 60 erreichen kann. Jimmy Spithill kam in der zweiten …

Jimmy Spithill gewann sein erstes Segelrennen im Alter von 10 Jahren. In den drei Jahrzehnten, die von diesem Moment an vergangen sind, hat er verschiedene andere Siege gesammelt und ist einer der am meisten dekorierten Segler der Welt. Jetzt versucht der Australier, seinen herausragenden Lebenslauf als Skipper der zu ergänzen United States SailGP-Team.

In ihrer dritten Saison umfasst die Rennliga 10 Nationalteams aus der ganzen Welt und gilt als F1 auf dem Wasser. Teams fahren an Bord eines 50 Fuß langen Tragflügelboot-Segelkatamarans, der für intensive Rennen ausgelegt ist und bis zu 60 erreichen kann.

Jimmy Spithill kam in der zweiten Saison zum US-Team und half dabei, die Crew in Reichweite des Hauptpreises zu führen, nachdem sie in der vorherigen Saison den letzten Platz belegt hatten. Es war ein großer Schritt für die neue Mannschaft, aber der Veteran weiß, dass es noch viel mehr Arbeit erfordern wird, wenn sie das australische Team, das Spithill als Maßstab in der Liga und Gewinner der letzten Saison betrachtet, weiterhin herausfordern wollen.

Muskel und Fitness sprach mit Jimmy Spithill darüber, wie sich der Segelsport verändert hat und was es braucht, um auf den F50-Foiling-Katamaranen erfolgreich zu sein.

Mit freundlicher Genehmigung von SailGP

Jimmy Spithill ist nicht die Segelliga Ihres Großvaters

Ich denke, wenn die Leute ursprünglich an Segeln denken, denken sie wahrscheinlich daran, auf eine zerschmetternde Yacht zu springen, sich einen Gin Tonic zu schnappen und sich in einem Stuhl zurückzulehnen. Ganz anders ist es jetzt mit den körperlichen Anforderungen, den Entscheidungen, wie schnell sie getroffen werden müssen und den Konsequenzen, wenn man es falsch macht, wie ernst es sein kann.

Das Zeug, das wir jetzt durchgehen, ist genau das Richtige was der Motorsport in Sachen Sicherheit durchmacht und Kollisionen, die Ausrüstung, die die Jungs tragen, und das Training, das Sie durchlaufen müssen. Der wichtigste Teil heute ist, dass Sie keinen Stein auf dem anderen lassen können. Sie suchen nach jedem Wettbewerbsvorteil, den Sie bekommen können. Wenn Sie sich all die einzelnen Jungs in den Teams ansehen, sind sie alle großartige Athleten und alle haben eine Reihe von Fähigkeiten. Letztendlich möchte man bei diesem Rennstil einfach so konstant wie möglich sein. Man kann mit den verfügbaren Daten nicht auf einem so hohen Niveau Rennen fahren, wenn alle auf dem gleichen Boot sitzen und keine Fehler machen. Sie müssen wirklich versuchen, es zu mitteln. Du musst konstant sein, und wenn du es aufs Podest schaffen kannst, dann gehst du irgendwie aufs Ganze. Es ist definitiv ein anstrengendes Umfeld.

Als ich anfing, gab es keine Folierung ج sicherlich in Bezug auf die Technologie. Die Werkzeuge, die Sie für die Analyse und Nachbesprechung hatten, waren eher rudimentär. Wenn Sie sich jetzt die Boote ansehen, können sie die vierfache Windgeschwindigkeit erreichen und fliegen buchstäblich über das Wasser. Es ist zwar ein gutes Problem, aber Sie haben auch so viele Daten, dass es zu viele gibt. Ein Teil der Kunst besteht darin, sich wirklich auf die richtigen Bereiche zu konzentrieren, um die Schlüsselinformationen zu extrahieren. Die andere große Veränderung in meiner Karriere ist die Tatsache, dass Sie jetzt die besten Leute der Welt auf derselben Ausrüstung haben können, aber Sie können die Daten aller sehen, und sie können unsere sehen. Wir werden alle während des Rennens live mit Mikrofonen aufgenommen, es gibt Kameras, die auf dem Boot festgeschnallt sind, und es gibt kein Verstecken. Es ist eine faszinierende Sache, denn was es hervorbringt, ist sehr guter Rennsport. Es ist eine erstaunliche Sache, ein Teil davon zu sein. Mit all dem pusht man sich gegenseitig so sehr, dass das Lernen und das Niveau, das man erreicht, definitiv das höchste ist, das ich je gesehen habe.

Jimmy Spithill fühlt sich während des Trainings unwohl

Jeder trainiert ein bisschen anders, je nach seiner Rolle auf dem Boot. Was ich persönlich gerne trainiere, sind Dinge, die schiebt mich ein wenig bis zur Erschöpfung oder mich unter Druck setzen und dann muss ich mich entscheiden. Ich habe schon immer eine Reihe von Dingen genossen, die mir unangenehm sind und mich in eine Stresssituation bringen.

Wegen der Hand-Augen-Koordination boxe ich deshalb immer noch viel. Ich mache kein Sparring mehr, aber viele der Pads und das Erreichen dieses Punktes der Erschöpfung ist das, worauf ich mich konzentriere, nur um scharf zu bleiben, denn letztendlich wird es draußen auf der Rennstrecke eine Menge Zeiten geben, in denen du es bist Sie werden gestresst sein, und Sie müssen in Sekundenbruchteilen Entscheidungen treffen, und Sie müssen dies gemeinsam tun. Je mehr du dich in Situationen versetzen kannst, in denen du Entscheidungen treffen musst, wenn du im Training gestresst und erschöpft bist, desto besser bist du vorbereitet, wenn die Momente kommen.

Ich habe auf jeden Fall verschiedene Sachen ausprobiert. Man muss Abwechslung haben und Neues ausprobieren. Um zu wachsen, muss man aufgeschlossen sein. Gleichzeitig ist eines der großartigen Dinge an der Technologie, dass es immer etwas Neues oder Anderes gibt. Zum Beispiel haben wir ziemlich viel Glück im US-Team, wo wir Red Bull als einen unserer Sponsoren haben. Sie haben eine riesige Hochleistungsabteilung, die Teil ihres Unternehmens ist. Wenn Sie sich den Stall der Athleten ansehen, die sie in allen verschiedenen Sportarten haben, die Fähigkeit, sich mit den anderen Athleten auf der Liste zu verbinden, die Fähigkeit, Zeit mit den Hochleistungsteams zu verbringen, die mentale Seite von verstehen, wie das Gehirn funktioniert, besonders wenn Sie Fehler machen ج es ist bemerkenswert. Das Wichtigste ist wirklich die Kultur im Team. Man muss wirklich eine Kultur haben, in der jeder wirklich bereit ist, seine Wachsamkeit fallen zu lassen und sein Ego beiseite zu

legen und die Fragen zu stellen, was kann ich besser machen und was wird dem Team helfen? Daran haben wir mit dem US-Team ziemlich hart gearbeitet.

SailGP

Jimmy Spithill trainiert klüger nach 40

Ich bin jetzt Anfang 40, und wenn man jünger ist, kann man so ziemlich die ganze Zeit Vollgas geben und muss sich nicht allzu viele Gedanken darüber machen, was man seinem Körper zuführt. Im Jahr 2013 fing ich an, viele Verletzungen zu bekommen, und ich machte viele verschiedene Sportarten. Ich machte CrossFit-Wettkämpfe, Boxen, Paddleboard-Rennen und Langstrecken-Sachen. Ein befreundeter Chirurg hat mir geraten, mich untersuchen zu lassen. Ich ging hin und ließ mich testen, um zu verstehen, worauf mein Körper reagierte. Ich fand heraus, dass mein Körper viele Dinge nicht verträgt. Es war nie wirklich genug, um mich aufzuhalten, aber es waren Dinge, die einfach nicht so gut zu mir passten. Eine Sache war Zucker und die anderen waren Milchprodukte, Gluten und Molkenprotein. Damals wurde mir eingetrichtert, dass ich nach einem harten Training das beste für die genesung war ein Whey Protein Shake. Für mich war das wahrscheinlich das Schlimmste, was Sie tun konnten, weil viele dieser Dinge zu Entzündungen in meinem Körper führten, die meine Erholung und meinen Schlaf beeinträchtigten. Wenn du scheiß Benzin in ein Auto füllst, wird es nicht so gut laufen. Nachdem ich diese weggelassen hatte, waren die Gewinne erstaunlich und genau das, was ich mit dieser Ernährungsumstellung erreichen konnte.

Eine gute Nachtruhe ist schwer zu bekommen

Es ist definitiv ein Kampf und ich reise viel. Ich fahre Rennen und arbeite in verschiedenen Teilen der Welt. Ich werde in Australien sein, dann zurück in Kalifornien, dann in Europa und wir haben eine globale Strecke. Alle Teams erleben, dass sie an einen Ort kommen, der nach einem langen Flug sein könnte, und sie sind nur vier Tage dort, und sie müssen auftreten und wieder raus. Ohne Zweifel ist der Schlafzyklus ein Kampf, aber wenn Sie einige dieser Hacks lernen und verstehen, die gut funktionieren, summiert sich alles. Es erinnert mich daran, wenn du für einen Sport trainierst und versuchst, all die kleinen Dinge zu addieren. Auf der Rennstrecke kann es ein ziemlich großer Unterschied sein, und das Gleiche gilt für Ihr Schlaf- und Erholungsprogramm. All diese kleinen Dinge, die Ernährung, die Erholung, das Dehnen und der Gang in die Sauna und in die Eisbäder, alles fließt in die Leistung ein. Je besser Sie erholt sind, desto bessere Entscheidungen werden Sie treffen und Sie können die Dinge viel schneller verarbeiten. Eine der Freuden für mich ist, dass das, was wir tun, wirklich hart ist. Jeder hat die gleichen Herausforderungen und das macht das Gewinnen so lohnend. Ihr treibt euch alle gegenseitig an und ihr wächst auch, während ihr das durchmacht.

Mit freundlicher Genehmigung von SailGP

Nicht viel Zeit zum Üben

Bei SailGP ist es meiner Meinung nach ein bisschen wie in der Formel 1, wo es eine echte Trainingsbeschränkung gibt. Die Boote kommen im Grunde rein, du bekommst zwei Trainingstage, du fährst Rennen an den Wochenenden und dann werden sie gepackt. Also wie in der Formel 1, wenn die Boote nicht Rennen fahren, fahren sie zum nächsten Austragungsort.

Das allein macht es für ein neues Team, das wir sind, zu einer Herausforderung. Einige von uns sind noch nie zusammen Rennen gefahren und Sie treten gegen Teams an, die seit Jahren als Einheit zusammen segeln. Ich denke, wir haben eine fantastische Gruppe. Die Australier sind wahrscheinlich das beste Beispiel, weil sie im Laufe der Jahre die meiste Zeit mit Rennen und Segeln verbracht haben. Aber mit der richtigen Herangehensweise, Arbeitsmoral, Unterstützung, Personal und Coaching und einer gründlichen Durchsicht der Daten können Sie wirklich gute Gewinne erzielen. Darauf werden wir uns in dieser Saison sicherlich konzentrieren.

.

Quelle: muscleandfitness

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net