



Источник: <http://www.stas.ugin.ru>

В наших климатических условиях довольно проблематично постоянно поддеоживать форму непосредственно на шоссе. Поэтому в зимний период очень актуальными являются тренировки на велостанках...

Тренировка на скорость.

При выполнении упражнений на велостанке работа над скоростью не должна проводится в полной мере до тех пор, пока не будет освоена техника педалирования, и лишь после этого можно приступать к ускорениям. Скорость увеличивают до того момента, пока спортсмен сохраняет правильную технику педалирования.

В тренировке на скорость необходимо включать по 2-3 серии ускорений с отдыхом между ними до восстановления работоспособности. Отдых между ускорениями обычно выражается в снижении скорости, глубоком и ритмичном дыхании, расслаблении мышц. Во время отдыха между сериями гонщик выполняет упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Перед каждой серией ускорений рекомендуется выполнить кратковременную разминку на велостанке. После занятий по такому плану переходят к тренировкам на максимальную скорость (от 3 до 30 сек.).

Вот примеры нагрузки в одной серии: 1-й вариант: 20+25+20+30+20 оборотов; 2-й вариант: 20+30+40+20+40+20 оборотов.

Для сохранения постоянной скорости педалирования во время повторений скоростной нагрузки каждой серии необходимо начинать упражнение с малого количества оборотов и увеличивать их до возможного количества оборотов в последующих повторениях, сохраняя при этом постоянную частоту педалирования.

Этого можно достичь следующим образом: к моменту, когда велосипедист сможет в следующем повторении увеличить количество оборотов и сохранить частоту педалирования, он должен постепенно уменьшать количество оборотов в каждом последующем повторении и поддерживать постоянную частоту педалирования, которая была в начале серии. Используя этот методический прием, велосипедист сможет увеличить объем тренировочной нагрузки на скорость и вместе с этим сохранить необходимый динамический стереотип педалирования. Например, 1-й вариант: 20+25+30+35+30+25+20 оборотов; 2-й вариант: 20+30+40+45+35+20 оборотов; 3-й вариант: 30+40+50+60+40+30 оборотов.

Для гонщиков спринтеров с конца февраля можно дополнительно включать в недельный цикл еще одну скоростную тренировку взамен тренировки на выносливость. Для остальных велосипедистов с целью поддержания необходимой интенсивности рекомендуется скоростные тренировки заменять тренировками на скоростную выносливость.

Тренировка на скоростную выносливость.

Развитие скоростной выносливости в значительной степени зависит от функциональных возможностей организма. Это обязывает спортсменов в тренировках, направленных на развитие скоростной выносливости, обращать особое внимание на глубокое и ритмичное дыхание.

Опытным путем установлено, что начинать развивать качество скоростной выносливости на велостанках целесообразней с малой интенсивностью, но на больших отрезках времени. Затем следует повышать интенсивность и уменьшать время нагрузки. Диапазон этих нагрузок должен колебаться от 4-15 мин. до 30-120 сек. В одной тренировке нагрузку в таком плане следует выполнять в 2-3 сериях.

Примерные серии:

- 1-й вариант - 5 мин. 4 раза (интенсивность 3 балла) ;
- 2-й вариант - 3 мин. 5 раз (интенсивность 3,5 балла);
- 3-й вариант - 2 мин. 5 раз (интенсивность 4 балла);
- 4-й вариант - 1 мин. 6 раз (интенсивность 4,5 балла)
- 5-й вариант - 30 сек. 6 раз (интенсивность 5 баллов).

В дальнейшем рекомендуется в каждой серии чередовать прохождение отрезков с различной скоростью и интенсивностью.

Примерные серии:

- 1-й вариант: 40 сек.(5 баллов) + 3 мин.(3 балла) + 1 мин.(5 баллов) + 2 мин.(4 балла) + 30 сек.(5 баллов)
- 2-й вариант: 4 мин. (3 балла) + 2 мин.(4 балла) + 1 мин.(5 баллов) + 3 мин.(3 балла) + 1 мин. 30 сек.(5 баллов)

На заключительном этапе развития скоростной выносливости для хорошо тренированных велосипедистов можно рекомендовать выполнение нагрузки без высокой интенсивности при одновременной увеличении времени работы.

Нагрузка должна возрастать и достигнуть 5-10 мин.

Привожу примерные серии занятий по такому плану:

- 1-й вариант: 30 сек.+1 мин.+1 мин. 30 сек.+1 мин. 30 сек. (интенсивность 5 баллов)
- 2-й вариант: 40 сек.+1 мин. 30 сек.+2 мин. 30 сек.+2 мин.+1 мин. (интенсивность 4,5 балла)

Для того чтобы приблизить занятия на велостанке к естественным условиям езды на велосипеде, необходимо в тренировках на скоростную выносливость, так же как при развитии скорости, чередовать нагрузки на легком станке с тяжелым, а на велостанке, оборудованном тормозами, чередовать облегченные условия с тяжелыми.

Для успешного развития скоростной выносливости рекомендуется применять следующие методы тренировки: спринтерам - главным образом повторный, гонщикам по шоссе, пересеченной местности и с лидерами, а так же гонщикам на 4 км. по треку - повторный и дополнительно и переменный, а на последнем этапе - так же интервальный и контрольный.

Тренировка на специальную выносливость.

Тренировки на велосипедных станках направленные на развитие специальной выносливости, должны проводится до начала занятий на шоссе. Большой частью таких занятиях переменную и меньше равномерную скорость. Продолжительность таких тренировок 50-90 мин.

Тренировки на специальную выносливость на велостанке преследует цель создать необходимую базу для перехода к развитию этого качества при езде на велосипеде по шоссе.

Источник: <http://www.stas.ugin.ru>