Автор: А. А. Красников .

Методика тактической подготовки гонщика органически связана с обучением технике, физической тренировкой и основывается на общеизвестных педагогических принципах...

В тактическую подготовку гонщика входит теоретическое изучение материала и практическое освоение тактических приемов и положений. Оба раздела тесно связаны между собой и дополняют друг друга.

Тактическая подготовка начинается с первых занятий молодого, гонщика и продолжается на протяжении всей его активной спортивной деятельности. Спортсмен очень прочно сохраняет тактические знания, видимо потому, что они связаны с самыми сильными впечатлениями. И в то же время тактическое мастерство приобретается значительно медленнее, чем техническое. Поэтому на каждом, занятии необходимо какое-то время уделять тактической подготовке.

Систематичность и последовательность в обучении тактике – важнейшие условия овладения знаниями, умениями и навыками.

Применяя принцип активности, следует различными средствами заинтересовать занимающихся в изучении тактики. Этими средствами могут быть иллюстрации, развешанные в помещениях и базах, где занимаются спортсмены, популярная литература, кинофильмы (и не только о велосипедном спорте), рассказы тренера и известных гонщиков и т. п.

Тренер должен всегда помнить, что чем слабее подготовлена группа и чем моложе велосипедисты, тем в большей степени следует использовать наглядность.

Накопление информации о велосипедном спорте, приобретение, личного опыта позволяет спортсмену сознательно подходить к тренировочному процессу.

Сознательное усвоение тактики, связаннее с осмысливанием ее закономерностей, способствует быстрейшему росту мастерства гонщика.

Очень важно найти такие пути и приемы, которые бы способствовали воспитанию сознательного отношения молодых велосипедистов к учебной и тренировочной работе по тактической подготовке. Занимающиеся должны хорошо знать цели и задачи обучения тактике.

Занимающиеся должны быть хорошо информированы, для каких целей им даются те или иные упражнения, предлагается тот или иной материал для теоретического изучения и как применять все это на практике. По мере расширения круга знаний спортсменам должны даваться задания, в которых они могли бы проявить свою индивидуальность и самостоятельность. При изучении и освоении новых тактических знаний и умений необходимо опираться на ранее освоенные навыки.

Проявление со стороны тренера внимания и заботы, положительная оценка успехов молодых велосипедистов в тактической подготовке создаст благоприятные условия для формирования высококвалифицированных гонщиков.

Очень важно, чтобы обучение тактике было основано на знаний антропометрических, психологических и возрастных особенностей занимающихся, на их индивидуальности. Тренер должен учитывать и знать, что при определении заданий вначале должны быть разучены самые простые и несложные приемы. По мере закрепления познанного и разученного следует постепенно расширять круг тактических приемов и усложнять обстановку, в которой будет действовать гонщик. Создавая на занятиях определенную тактическую ситуацию, следует в группу уже известных тактических приемов включать и новые, неизвестные. Не следует никогда торопиться с освоением новых тактических приемов, если изученные ранее прочно не закрепились.

Каждый тренер в соответствии с контингентом занимающихся должен разработать систему объективных оценок не только при проверке технических, но и тактических знаний, умений и навыков.

В подготовительном и переходном периодах круглогодичной тренировки изучаются общие тактические вопросы. В соревновательном периоде работа по изучению и совершенствованию тактики конкретизируется и носит экспериментальный характер. Иногда целесообразно отдельные занятия целиком посвящать изучению и совершенствованию тактического мастерства.

Полученные тактические знания начинающие велосипедисты обязаны записывать в специальные тетради, которые впоследствии будут заменены дневниками. В дневниках же помимо записей о состоянии организма гонщика и проведенной тренировочной работе следует подробно излагать все, что связано с тактической подготовкой. В этом дневнике спортсмен записывает задания тренера по тактике. Их выполнение тренер должен контролировать.

После знакомства с определением понятия «тактика в велосипедных гонках» первым этапом тактической подготовки начинающих спортсменов является изучение передаточных отношений его велосипеда.

Параллельно с изучением передач занимающихся обучают подсчету количества оборотов шатуна за минуту. Эту работу целесообразно проводить в начале подготовительного периода при тренировке в зале на велосипедном станке. Перед новичками помещают секундомеры.

Занимающиеся, следя за ходом секундной стрелки, мысленно подсчитывают количество оборотов. Можно использовать также метроном и радиометроном.

На этих начальных занятиях тренер тщательно проверяет знания учащихся по таблице передач. Конечно, требовать от учеников знания всей таблицы наизусть не следует.

После закрепления навыка подсчета оборотов шатунов и изучения таблицы передач переходят к определению ритма движений ног без секундомера. Велосипедисту дается задание педалировать с определенной частотой, а тренер по секундомеру проверяет точность выполнения. Для того чтобы работа была продуктивной, занимающихся распределяют парами, и они, попеременно занимая место на велостанке, корректируют друг другу частоту педалирования. Например, велосипедисту дается задание педалировать с частотой 50, 60, 70 и т. д. оборотов в минуту и по трем-, пятиразовым пробам записывают, насколько точно оно выполняется. Когда тренер, убедится, что упражнение выполняется почти без ошибок, дается новое задание – на точность определения частоты оборотов шатунов. Такое задание позволяет контролировать проделанную работу. Кроме того, оно является средством, стимулирующим интерес занимающихся, и первой психологической нагрузкой.

Следующий этап работы заключается в том, что занимающиеся по передаче и количеству оборотов шатуна в минуту определяют скорость езды. Для этого необходимо в первую очередь разучить таблицу скоростей (табл. 28). После освоения этого материала рекомендуется провести соревнование с выявлением победителей – наиболее точно определяющих скорость езды (на велостанке).

Затем занимающийся должен научиться в определенные промежутки времени поддерживать заданный ритм движения ног при различных переключениях передач. Такая работа подготовит спортсмена к преодолению дистанций индивидуально. На следующем этапе обучают определять время, затраченное на преодоление отдельных отрезков дистанции.

После работы, проведенной в зимнем этапе подготовительного периода в зале (на велосипедном станке), следует все повторить непосредственно на шоссе (треке).

Все велосипедисты выстраиваются в командном порядке, и каждый из них лидирует с заданной скоростью в течение одного, затем двух и т. д. километров. Тренер же, контролируя по секундомеру, опрашивает лидировавшего, за какое время им был пройден данный километр (два и т. д.). Ответы спортсмена нужно объявлять всем и сообщать точное показание секундомера.

После освоения этого материала переходят к разучиванию стартового разгона. Для этого дается задание разогнаться со старта на отрезке 100 – 200 м с максимальной, субмаксимальной и большой интенсивностью. Спортсмен должен затем определить, за сколько секунд им была пройдены эти отрезки дистанции.

В дальнейшем велосипедиста обучают определять, сколько секунд и метров может длиться его разгон до максимальной скорости в различных условиях погоды, рельефа местности и покрытия шоссе, сколько времени и на каком расстоянии он может поддерживать максимальную скорость. Для этого на небольшом отрезке шоссе делают через каждые 50 м отметки, и гонщик, набрав скорость до предела, стартует. Тренер с секундомером следует на мотоцикле за ним (на кольцевой трассе наблюдает) и фиксирует время. При начале падения скорости спортсмен заканчивает упражнение.

Все временные показатели, естественно, меняются в зависимости от различных объективных обстоятельств. Важно, чтобы обучающийся, используя накопленные знания, умения и навыки, мог бы точно и быстро все анализировать, оценивать и принимать правильные решения при выполнении задания. Езда в команде и специальные тренировки, посвященные командным гонкам, способствуют освоению навыка езды за лидирующими, экономичному расходованию энергии, определению сил своих партнеров, что в дальнейшей работе по тактической подготовке к групповым гонкам крайне необходимо. Затем спортсмен учится определять, какое время ему необходимо для частичного или полного восстановления сил после различных по мощности ускорений, преодолений подъемов в различных метеорологических условиях.

Участие в соревнованиях, в индивидуальных и командных гонках подготовит гонщика к индивидуальному и командному финишированию.

Обучение тактике в групповых гонках начинается с освоения тактических приемов на старте. По заданию тренера группа принимает старт и старается до определенной тренером отметки дистанции не пропустить вперед тех, кто стояли на старте последними. Те же, в свою очередь, обязаны всеми дозволенными приемами прорваться в авангард группы. Это и последующие задания необходимо разучивать на относительно узких и закрытых для транспорта участках дорог. На таких тренировках можно разучивать отрывы от группы по одному и парами. Тренер заранее устанавливает интервал для беглецов и время, за которое их должны догнать. За выполнение упражнений гонщикам ставят оценки. Например, дается задание уйти от группы двоим. Если они смогут оторваться от группы на 200 – 300 м и на протяжении 2 – 3 км их не догонят, то первые получают «отлично», а преследователи – «плохо», «удовлетворительно» или «хорошо» в зависимости от того, на сколько метров они приблизятся к беглецам.

Научившись вклиниваться в группу, едущую командой, или препятствовать этому действию, гонщик приступает к последнему этапу обучения тактике в групповых гонках.

Умению правильно и своевременно начинать финиширование должно быть уделено достаточно внимания. В каждую тренировку, независимо от того, какие задачи в ней решаются, необходимо включить упражнение, способствующее совершенствованию навыков в финишировании в группе.

Гонщик, зная по предыдущей работе, на каком расстоянии он может развить максимальную скорость и сколько ее можно поддерживать, учится финишировать с первой позиции.

Следующим упражнением будет финиширование со второй, третьей и других позиций. Для выполнения первого упражнения группе дается задание финишировать через 2 – 3 км. Все должны ждать, пока выполняющий упражнение не сделает финишный рывок. Этот момент может быть перед любым километровым столбом или возле обусловленных предметов, шоссе.

Если занимающийся выигрывает финиш, то он получает «отлично», если же нет, то оценка зависит от того, сколько человек его обошли.

Точно так же ставят оценку тем, кто преследует: удалось догнать и обойти – «отлично», не удалось – ниже.

Обучение финишированию следует проводить в различных местах: на подъемах, спусках, на прямой с попутным и встречным ветром.

Перед молодым спортсменом в первых соревнованиях ставятся определенные тактические задачи, разрешить которые он может, применяя полученные навыки и умения. В зависимости от характера занимающихся они должны быть или сложными, или относительно легкими. Спортсмену, любящему преодолевать трудности, получающему удовлетворение от сознания, что им решена сложная задача, можно предложить первое, а другому, теряющемуся, боящемуся неудач – второе.

Для проверки того, насколько спортсмен может самостоятельно находить пути для решения незнакомых ситуаций, ему даются лишь общие указания по тактическим приемам или плану ведения гонки. Но в этом случае тренер должен быть уверен, что его воспитанник сможет их выполнить.

Неудача может породить неуверенность в силах, апатию или даже страх.

Для ускоренного обучения основным элементам тактики к молодым спортсменам следует подключать в соревновании более опытных, способных непосредственно в гонке дать нужные советы. Весьма полезно через определенное время сочетать шоссейную тренировочную работу с занятиями на треке.

Тактические знания, полученные в подготовительном периоде и предсоревновательном этапе, помогут осваивать элементы тактики в трековых гонках. Здесь также должна быть соблюдена определенная последовательность. Как показывает опыт, гонщики, обучавшиеся в определенном порядке тактике, быстрее приобретают мастерство, чем те, у кого обучение шло сумбурно и самотеком. Вторые, даже достигнув высоких спортивных результатов, иногда, в ответственных соревнованиях совершают грубейшие ошибки, свидетельствующие о том, что в свое время они не получили необходимых тактических знаний.

Педагогические наблюдения, врачебный контроль, физиологические исследования позволяют тренеру определить, в каком виде гонок тот или иной его ученик будет специализироваться.

Вначале такая дифференцировка будет довольно обшей. Гонщиков, тяготеющих к скорости, объединяют в группу спринтеров. Тех же, кто обладает качеством выносливости и любит продолжительную борьбу, включают в отделение гонщиков-преследователей. Но как тех, так и других в первую очередь знакомят с общими тактическими приемами ведения гонок на треке.

Первым элементом является разучивание различных ускорений и рывков. Для этого велосипедисту дается задание проехать вблизи от барьеров в переменном темпе. На каждом круге гонщик, спускаясь с виража, ускоряет темп на участке 30, 50, 70 м, а затем по инерции выезжает на следующий вираж. На втором круге скатывание вниз происходит по инерции, а вот въезд вверх осуществляется за счет ускорения или рывка. Постепенно ускорения и рывки приобретают более острый характер и уже выполняются в парах. При этом идущий впереди должен разнообразить программу: сделать рывок на спуске и сразу же на подъеме или пропустить один, два круга и выполнить упражнения в другом порядке. Идущий сзади обязан не опаздывать с ответом.

Далее разучивают финиширование с первой, второй, третьей позиций. Здесь велосипедисты объединяются в группы по 3 – 4 гонщика. Гонщик, идущий первым, разгоняется с верха виража и увлекает за собой партнеров. В указанных тренером точках трека спортсмены, следовавшие на второй, третьей и четвертой позициях, начинают выходить справа и пытаются обойти идущих впереди. Поочередно лидируя, гонщики хорошо изучают скоростные качества своих товарищей. В интервалах отдыха, длящихся несколько минут, тренер анализирует действия учеников. Это упражнение имеет много разновидностей: 1) второй и последующие велосипедисты дают лидирующему небольшую фору (в несколько метров), а затем атакуют. Подобное же делают гонщики, едущие на третьей и четвертой позициях; 2) лидирующий, входя в поворот, несколько расслабляется и, выпустив партнеров справа (до середины велосипеда), пытается удержать их в таком положении до выхода из поворота; 3) разгоняясь, гонщик входит в поворот выше середины полотна трека, держа своих парт неров справа. В последней четверти поворота делается резкое движение вниз и следом за ним финиширование. В каждом упражнении тренер дает конкретные задания и следит за точностью их выполнения.

Следующим этапом тактической подготовки является обучение борьбе за первую позицию. Для этого гонщиков в зависимости от силы их рывка разделяют по парам. Упражнение заключается в том, что идущий впереди должен внимательно следить за действиями спарринг-партнера и своевременно «ловить» его рывки, не давая возможности занять первую позицию. Если два-три рывка партнера не достигли цели или, наоборот, их удалось выполнить, происходит смена позиций. Вначале эта борьба идет на прямой и рывки необходимо производить со средней скорости. Постепенно скорость езды снижается, рывки начинают носить более острый характер. После освоения этого приема на прямой упражнение выполняют на виражах. Составы пар надо периодически менять.

Освоив этот материал, занимающиеся переходят к упражнениям по ведению борьбы командой. Вначале два гонщика выступают против двух партнеров. Одной паре дается задание удержать бровку, другой – атаковать. Скорость движения и отрезки дистанции для атаки ограничивают.

Далее повторяют упражнения с финишированием по четыре гонщика в группе. Но здесь каждая пара помогает друг другу. Теперь тренер уже не дает заданий, а лишь опрашивает пары, как они будут вести борьбу.

Очень хорошо, если тренер записывает задания, а после анализирует выполнение упражнений.

В связи с тем, что борьба за вторую позицию является одним из сложнейших элементов тактики в спринте, обучение начинают лишь после того, как спортсмен, хорошо овладев техникой езды на треке, умеет останавливаться и стоять на месте в самых различных местах полотна трека. Большой эффект дает проведение борьбы за вторую и первую позиции. Для этого дается задание, где остановиться, как следовать (у бровки, на середине трека или у барьера), с какой стороны атаковать.

При повторении упражнения тренер записывает планы заданий для каждого спортсмена, выполнение которых он потом разбирает и анализирует в группе. Каждое тренировочное занятие, предусматривающее совершенствование тактики, должно заканчиваться произвольными спринтерскими заездами, в которых спортсмен может экспериментировать. При обучении тактике и совершенствовании в ней могут оказать помощь специально разработанные для спринтеров таблицы тактических приемов. В них обобщены наиболее распространенные тактические варианты и контрприемы, применяемые гонщиками. Приемы, перечисленные в этих таблицах, должны быть хорошо изучены и отработаны на тренировках и второстепенных соревнованиях. В дальнейшем спортсмены совершенствуют свое тактическое мастерство, изменяя скорость, время и место выполнения приема. Зная физические, технические, тактические возможности и психологическую готовность своего ученика, тренер обязан помочь ему найти наиболее эффективные приемы ведения тактической борьбы с различными противниками.

Первым этапом тактической подготовки преследователя и гонщика на 1000 м является повторение ранее разученного материала по поддержанию определенного темпа движения, ритма работы ног. Для этого велосипедисту дается задание проезжать определенное количество кругов с заданной скоростью. В первых упражнениях его темп корректируют, а затем он едет самостоятельно. Сравнивая графики, можно определить степень ощущения спортсменом скорости движения. Тренер в соответствии с подготовкой своих учеников может разработать шкалу оценки. Например, задание проехать пять кругов со скоростью 30 сек. круг. Отклонение ±0,1 – 0,2 сек. – «отлично», ±0,3 – 0,5 сек. – «хорошо» и т. д. Соревнования на поддержание ровного темпа, определение времени, затраченного на преодоление круга, и т. д. принесут двойную пользу: дадут определенные знания и повысят эмоциональность занятий с начинающими. От занятия к занятию скорость должна возрастать в соответствии с ростом тренированности.

Вторым этапом в обучении будет разучивание набора скорости.

Гонщику после хорошей разминки предлагается принять старт и разогнаться на протяжении 200 м. Время разгона учитывают по коротким отрезкам (10, 25, 50, 100 м). Первые 50 м можно фиксировать по 10 метровым отрезкам.

При повторном старте, предлагается приложить максимум усилий. Многократное повторение (до 8 – 10 раз в занятии) позволит найти оптимальный разгон для дистанций

1 и 4 км. Очень хорошо, когда это упражнение проводят на различных отрезках трека (по ветру и против ветра, от солнца и к солнцу).

Следующим упражнением будет разучивание оптимального выключения после стартового разгона (в соответствии с данными исследований, изложенных в предыдущих разделах). Гонщик разгоняется со старта 300 – 350 м и 5 – 6 полных циклов почти не делает усилий на педали. Затем резко включается в работу и едет на заданной скорости один круг. Все упражнение должно составлять не более 1000 м. После 3 – 5 минутного отдыха упражнение повторяют, но время выключения уменьшают на один цикл. Отдых 5 – 6 мин. Итак, выполнив 4 – 5 упражнений гонщик и тренер (фиксировавший все упражнения на отрезках) анализируют, какое должно быть выключение по времени и где его выполнять. После 15 – 20 минутного отдыха следует повторить упражнение, но с другого старта.

На следующий день отведенные для совершенствования тактики упражнения выполняют с большими по интенсивности нагрузками.

После разучивания стартового разгона переходят к подготовке ускорения в середине дистанции. Велосипедисту дается задание разогнаться, выключиться и следовать на заданной скорости до середины дистанции (трек 250 м – 7 – 8-й круг, 333,33 м – 5 – 6-й и 400 м – 4 – 5-й), затем усилить темп до предела и так проехать до 400 м. Отдохнув 12 – 13 мин., гонщик повторяет упражнение, но ускорение делает на 400 м позже.

В дни тренировок, когда совершенствуется специальная выносливость, включают упражнения, в которых гонщик стартует вполсилы. Строго выполнив график разгона, спортсмен проходит половину дистанции без напряжения. С 3-го км скорость увеличивается до оптимальной (почти соревновательной). На заключительных 800, 600 и 400 м выполняется ускорение. Дистанция заканчивается с максимальными усилиями. После 15 – 17 минутного отдыха упражнение повторяют.

Аналогичную методику применяют при подготовке к командной гонке на 4 км. Дополнением здесь будет лишь разучивание смены одного, первых двух гонщиков в различных частях трека. Для этого команда проходит на максимальной скорости 1 км, и по заданию тренера велосипедисты выполняют смены, т. е. один-два спортсмена отходят вправо.

Следующим упражнением будет ликвидация просвета, образовавшегося при отставании гонщиков, находящихся на третьей или четвертой позиции.

Необходимо также освоить прием помощи отставшему (замыкающему) велосипедисту. Команда проходит 800 – 1200 м на максимальной скорости, перед сменой или после нее четвертый гонщик отстает на 8 – 10 м. В это время третий спортсмен занимает позицию перед отставшим, и вместе они догоняют команду. На следующем круге подобный прием выполняет другой гонщик. Упражнение повторяется для всех четырех гонщиков.

Следует рекомендовать, чтобы последним это упражнение выполнил сильнейший.

Успех в преодолении дистанции 1 км во многом зависит от того, насколько правильно была достигнута оптимальная скорость. Разучиванию старта на дистанцию 4 км необходимо уделять такое же внимание, как к разучиванию старта к гонке на 1 км.

Методика отработки старта несколько отличается от старта в гонке преследования характером графика разгона. Здесь спортсмен должен довести скорость до оптимальной или максимальной в возможно короткий промежуток времени.

При разучивании старта на 1 км той экономичности в работе, какая наблюдалась на дистанции 4 км, добиваться не следует, так как это повлечет за собой потерю времени на разгоне и ухудшение конечного результата.

Велосипедисту предлагается 4 – 5 раз принять старт и на 200 м разогнаться до предела. После 10 – 12-минутного отдыха, во время которого будут проанализированы графики выполнения упражнения – велогонщик принимает старт по своему лучшему графику и старается ехать с предельной для себя в данный момент скоростью до тех пор, пока не наступит утомление. Обычно это бывает на протяжении 26 – 28 сек. Отдохнув 7 – 8 мин., упражнение повторяют, но с несколько меньшей интенсивностью. После отдыха (на велосипеде) ещё раз повторяют лучший по времени (на 500 – 600 м) вариант упражнения.

От занятия к занятию необходимо удлинять отрезок дистанции, преодолеваемый с максимальной интенсивностью.

В гонках на тандемах скорости изменяются более плавно. Главными приемами здесь будут борьба за первую позицию и финиширование.

В связи с этим здесь могут быть применены многие упражнения, характерные для спринтера.

Методика тактической подготовки не ограничивается только разучиванием элементов тактики, она включает в себя повседневное совершенствование знаний, умений и навыков.

Приводимая нами схема методики тактической подготовки велосипедиста поможет тренеру планировать и правильно проводить работу по одному из важнейших вопросов подготовки гонщиков:

Введение

1. Рассказы тренера о значении тактики,
2. Показ кинофотоматериалов по тактике гонок,
3. Чтение занимающимися литературы по тактике,
4. Наблюдения за тактикой гонщиков в соревнованиях,
5. Встречи с известными гонщиками и тренерами.

Обучение

1. Теоретическое изучение передаточных отношений,
2. Практическое изучение передаточных отношений на велосипедном станке,
3. Подсчет ритма педалирования в 1 мин,
4. Различные ритмы педалирования на одной передаче,
5. Умение переключать ритмы педалирования на одной передаче,
6. Умение сохранить один ритм педалирования на различных передачах,
7. Теоретическое изучение таблицы режимов скорости,
8. Определение скорости движения (на велостанке),
9. Различные ускорения (на седле и без опоры на седло на велостанке),
10. Умение подсчитать ритм педалирования на определенных отрезках шоссе (трека),
11. Различные ритмы педалирования на шоссе (треке),
12. Умение переключать ритмы педалирования при пользовании одной передачей на шоссе (треке),
13. Умение поддерживать один ритм педалирования при использовании различных передач на шоссе,
14. Умение сохранять один ритм педалирования при езде в команде,
15. Стартовый разгон и переключение на заданную скорость движения индивидуально и командой на шоссе (треке).

Источник: А. А. Красников "Тактика в велосипедном спорте"