

*ДЖО ФРИЛ*  
**БИБЛИЯ ВЕЛОСИПЕДИСТ**



Куплено  
более 200 тысяч  
экземпляров.  
Издано  
на 4 языках

# Джо Фрил

## Библия велосипедиста

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3946775](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3946775)*  
*Библия велосипедиста: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2011*  
*ISBN 978-5-91657-185-1*

### **Аннотация**

Эта книга, написанная одним из самых известных тренеров на Западе, носит стратегический характер. С ее помощью любой велосипедист составит для себя индивидуальный сбалансированный план тренировок на весь сезон с учетом всех своих сильных и слабых сторон, подберет правильный комплекс упражнений и питания. Вы будете подходить к своим тренировкам осмысленно и взвешенно, сможете избежать проблемы перетренированности.

Выполняя рекомендации этой книги, вы подойдете к главной гонке сезона в своей лучшей форме. Она необходима всем, кто серьезно занимается велоспортом.

# Содержание

Предисловие к российскому изданию	4
Предисловие Тудора Бомпы	5
От автора	6
Вступление	7
Часть I	10
Историческая параллель	10
Глава 1	11
Изменение образа жизни	12
Качества чемпиона	14
Глава 2	21
Системная тренировка	22
Десять заповедей тренировки	24
Часть II	32
Историческая параллель	32
Глава 3	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Джо Фрил

## Библия велосипедиста

*Посвящается Дирку – моему другу, моему партнеру по тренировкам, моему наставнику, моему ученику, моему сыну*

### Предисловие к российскому изданию

Мне довелось пообщаться с автором книги «Библия велосипедиста» Джо Фрилом. Он произвел на меня впечатление очень опытного и современного тренера: все, о чем я говорил относительно тренировок, он знал и давал мудрые советы. Его книга охватывает весь диапазон параметров подготовки профессионалов в велоспорте. Хорошо, что такое пособие появилось на русском языке: оно будет очень познавательным для наших тренеров и спортсменов, ведь российская (а по сути советская) школа велоспорта мало менялась в последние двадцать лет.

Могу сказать, что это полноценное руководство велосипедиста. Читая, я удивлялся тому, что в нем уже проанализированы и описаны методы работы (физические, психологические, технические), на осознание которых мне потребовалось много времени, несмотря на то что я уже был профессионалом. Я доходил до понимания многих вещей методом проб и ошибок, а здесь все это уже есть в готовом виде. Пользуйтесь!

P.S. Увидимся на трассе.

*Михаил Игнатьев,  
чемпион Олимпийских игр 2004 года в Афинах в гонке по очкам,  
бронзовый призер Олимпийских игр 2008 года в Пекине,  
многократный чемпион мира среди юниоров (шоссе и трек)*

## Предисловие Тудора Бомпы

В 1963 году, когда я работал в Румынском институте спорта, меня попросили стать тренером одного молодого многообещающего копьеметателя. Изучив традиционные для того времени программы тренировок, я пришел к выводу, что в методике подготовки атлетов чего-то не хватало. В зимний период спортсмены следовали «древней» программе неспециализированной общефизической подготовки, летом наступал черед соревновательной стадии, а осень являла собой переходный период. Чуть позднее советские специалисты называли такой тип подготовки периодизацией. Я добавил в эту программу недостающие звенья, что позволило более четко выстроить последовательность упражнений на развитие силы и выносливости применительно для каждого тренировочного периода. Впоследствии я назвал свои методики «периодизация силы» и «периодизация выносливости».

Начиная с середины 1960-х годов мои принципы периодизации приняли на вооружение румынские тренеры и их восточноевропейские коллеги. Это позволило их воспитанникам на протяжении нескольких десятилетий доминировать во многих видах спорта на чемпионатах мира и Олимпийских играх. В наши дни эти принципы применяются ведущими европейскими атлетами и набирают все большую популярность в Соединенных Штатах.

В своей книге «Библия велосипедиста» Джо Фрил дарит каждому спортсмену-велосипедисту исчерпывающий набор инструментов, необходимых для создания и использования программы периодизации в соответствии с заложенными мной принципами. Уровень его профессионального понимания данной проблемы очень высок: я провел в общении с Джо много времени и знаю его как многоопытного тренера, прекрасного наставника, истинного профессионала в области периодизации. В отличие от многих других специалистов Джо много лет изучает различные методики периодизации, анализирует различные графики тренировок. Это позволило ему понять, какие методы тренировок в наибольшей степени соответствуют целям велосипедистов и других спортсменов, вырабатывающих у себя навыки выносливости.

Возможно, «Библия велосипедиста» – наиболее многогранная книга, посвященная велоспорту. Несмотря на свою глубокую научную основу, она написана простым языком. Книга позволит вам тренироваться так же системно, как это делают велосипедисты мирового уровня, и если вы будете тщательно следовать приведенным в ней рекомендациям, то, несомненно, улучшите свои результаты.

*Д-р Тудор Бомпа<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Д-р Тудор Бомпа, известный румынский специалист в области спортивной науки, считается отцом периодизации. Т. Бомпа консультирует национальные олимпийские комитеты и спортивные федерации ряда стран по вопросам разработки и совершенствования тренировочных программ для ведущих атлетов.

## От автора

В 1995 году, когда я начинал работу над первым изданием «Библии велосипедиста», то рассматривал это задание как вызов, брошенный самому себе. Это была моя первая книга, и я был уверен, что своих читателей найдет от силы несколько экземпляров будущего издания. Моей целью в то время была не продажа огромного тиража, а скорее письменное изложение собственных методов и философии тренировок в интересах велосипедистов, с которыми я тогда работал как тренер. Я знал, что понять что-то по-настоящему можно только тогда, когда вы стараетесь научить этому другого человека. Именно это стало причиной появления на свет «Библии велосипедиста».

Сегодня, спустя четырнадцать лет, эта книга по-прежнему сохраняет свою актуальность. Каждый день любители велоспорта всего мира обращаются ко мне со множеством интересных вопросов. Выход в свет первой книги послужил толчком к работе над двумя последующими (The Triathlete's Training Bible<sup>2</sup> и The Mountain Biker's Training Bible), а также к появлению веб-сайта ([www.TrainingPeaks.com](http://www.TrainingPeaks.com)), запущенного в 2000 году с тем, чтобы сделать описанные в книге методики тренировок и соответствующий практический инструментарий доступными для каждого. Я обсуждал концепции, изложенные в этой книге, с тысячами спортсменов из разных стран и не перестаю удивляться тому, насколько хорошо она была воспринята в велосипедном мире и какое влияние оказала на многих читателей и их занятия спортом.

Вашему вниманию предлагается четвертое издание «Библии велосипедиста», содержащее множество уточнений и добавлений. Без внимания не осталась ни одна глава книги. За последние несколько лет спортивная наука продвинулась далеко вперед, и это издание я дополнил самой свежей и надежной информацией. В книге содержатся результаты исследований, позволивших мне значительно лучше понять целый ряд вопросов, связанных с велосипедным спортом, повысить уровень своего тренерского мастерства. Помимо этого на протяжении многих лет я постоянно вносил некоторые изменения в свои методы подготовки спортсменов, которые давали хорошие результаты. Это также заставляло меня вносить изменения в первоначальный текст книги. Ряд разделов был доработан с целью ответить на многочисленные вопросы, которые задавали мне спортсмены на протяжении многих лет. Сегодня спортсмены ничуть не меньше, чем в то время, когда моя книга впервые вышла из печати, хотят понять, как можно улучшить свои результаты. Они продолжают поддерживать меня, задают множество вопросов относительно моих методов тренировки и предлагают огромное количество новых идей. Работа над «Библией велосипедиста» постепенно превратилась для меня в нескончаемое, приятное и интересное путешествие в мир непознанного.

И хотя в четвертое издание книги было внесено множество добавлений, основной ее принцип, который был изложен в предисловии к первому изданию, остается прежним – «Я предлагаю вам эту книгу в надежде на то, что вы станете более хорошим гонщиком и когда-нибудь вернетесь ко мне, чтобы научить меня тому, что вы узнали нового в процессе своих тренировок».

*Джо Фрил*

---

<sup>2</sup> Издана на русском языке: Фрил, Д. Библия триатлета. М. Манн, Иванов и Фербер, 2011.

## Вступление

Каким образом следует планировать тяжелые упражнения? Как выбрать оптимальный способ тренировки для дней, предшествующих важным гонкам? Сколько километров следует проехать перед тем, как приступить к упражнениям на скорость? Правильно ли кататься и поднимать тяжести в один и тот же день? Насколько продолжительным должно быть восстановительное катание? Что нужно делать для того, чтобы легче преодолевать подъемы?

Это лишь немногие из вопросов, которые я практически ежедневно слышу от спортсменов-велосипедистов, людей умных и заинтересованных (готов поклясться, что то же самое можно сказать и о вас). Все эти люди занимаются велосипедным спортом и бегом на протяжении трех и более лет, сумев достичь заметных успехов в плане улучшения своей физической подготовки. В первые два года занятий соревнования казались им неким приключением, они обычно демонстрировали хорошие результаты практически во всех гонках, в которых участвовали. Теперь же, с переходом в новую, более высокую категорию, все изменилось. Они уже не могут ждать улучшений за счет более объемных, активных и упорных тренировок. Спортсмены оказываются в ситуации, когда вопросов у них появляется значительно больше, чем ответов на них.

Цель этой книги заключается в том, чтобы дать вам ответы на вопросы, связанные с организацией тренировочного процесса, а следовательно, помочь вам показать более хорошие результаты в соревнованиях. Ответы не всегда будут простыми и однозначными, как вам, возможно, того бы хотелось. Хотя за последние тридцать лет спортивная наука проделала огромный путь, тренировочный процесс во многом продолжает оставаться искусством.

Почти всегда мой ответ на вопросы относительно тренировок начинается со слов: «Это зависит от ряда факторов». Это зависит от того, что именно вы делали до настоящего момента, сколько времени вы можете посвящать тренировкам. Это зависит от ваших личных сильных и слабых сторон, от того, когда будут проходить самые важные для вас соревнования. Это зависит от вашего возраста, сколько времени вы уже серьезно тренируетесь.

Я не хочу вас пугать, однако нужно, чтобы вы поняли одну вещь: для решения проблем, связанных с тренировками, обычно существует несколько путей. Если вы попросите десять тренеров дать ответы на вопросы, приведенные выше, то наверняка получите десять различных ответов. И все они могут быть верными, потому что для организации тренировки велосипедистов существует несколько способов. Моя цель в рамках данной книги состоит в том, чтобы помочь вам найти на свои вопросы именно те ответы, которые лучше всего соответствуют вашей уникальной ситуации. Поэтому книга «Библия велосипедиста» базируется на целом ряде идей и концепций, представленных в каждой главе, и ее внимательное прочтение, надеюсь, поможет вам найти подходящие варианты ответов на вопрос «почему?».

В части I мы поговорим о необходимости высокой приверженности своему делу для велосипедистов, занимающихся самостоятельными тренировками, о философии тренировок, основанной на здравом смысле. Глава 1 описывает, что помимо таланта необходимо для достижения успеха в велосипедном спорте. Глава 2 предлагает новый взгляд на процесс тренировок, который, скорее всего, будет противоречить вашим привычным представлениям. Я надеюсь, что «Десять заповедей тренировочного процесса» заставят вас на некоторое время приостановить чтение и поразмышлять о том, что значит тренироваться с умом.

Часть II повествует о научных основах тренировочного процесса. Для начала в главе 3 я опишу наиболее распространенные концепции управления тренировочным процессом. Глава 4 расскажет о наиболее важном аспекте тренировок – их интенсивности – и о том, как к нему правильно относиться. С момента первого издания этой книги в распоряжении спортсменов появились приборы для измерения мощности, благодаря которым мы начали

по-новому воспринимать и измерять интенсивность тренировочных нагрузок. Будьте готовы к тому, что вам придется пересмотреть все, что вы знали до сих пор в отношении этого важного вопроса.

Часть III посвящена идее осмысленных тренировок и предлагает «структурную оболочку», способную помочь в достижении ваших целей. Из главы 5 вы узнаете, каким образом можно протестировать свои сильные и слабые стороны, а глава 6 расскажет о том, что означает результат с точки зрения гонок.

Часть IV представляет собой сердцевину книги «Библия велосипедиста». Мы с вами пройдем тем же путем, который я применяю для создания годового плана тренировок для спортсменов. Глава 7 даст общий обзор процесса планирования. Глава 8 описывает пошаговую процедуру планирования в формате рабочего дневника. По прочтении этой главы вы определите свои цели на гоночный сезон и пути их достижения. Глава 9 ставит точку в этом процессе и показывает, каким образом нужно составлять график упражнений на сезон в целом, а также недельные и ежедневные графики. Кроме того, в этой главе содержатся рекомендации по набору соответствующих упражнений. Если в течение сезона вам предстоит участие в гонках, то перед завершением работы над своим годовым планом тренировок обязательно ознакомьтесь с главой 10. В главе 11 приведены примеры годовых планов некоторых велосипедистов, а также объясняется, почему они были составлены тем или иным способом. Эти примеры могут оказаться полезными в процессе создания вашего плана.

Часть V посвящена некоторым аспектам тренировочного процесса, способным повлиять на годовой план. В главе 12 я объясню важность силовых тренировок для велосипедистов, опишу, каким образом включать их в ваш план периодизации, и дам ряд рекомендаций по некоторым упражнениям. Глава 13 показывает, каким образом упражнения по растяжке могут улучшить результат для велосипедистов. Особенности тренировок для женщин, мастеров, юниоров и новичков детально описаны в главе 14. Если вы принадлежите к одной из этих групп, то прочтение этой главы поможет вам справиться с процессом планирования, описанным в главе 8. Глава 15 посвящена теме важности ведения дневника тренировок. В ней приводится пример простого формата дневника, который служит дополнением к еженедельным графикам, описанным в главе 9. В главе 16 мы обсудим вопросы правильной диеты – вы узнаете новую точку зрения на то, как нужно правильно питаться. Также в главе содержится информация о пищевых добавках и эргогенических вспомогательных субстанциях. В главе 17 рассказывается о том, как справляться с привычными для велосипедистов проблемами, возникающими в ходе тренировок, – перетренированностью, истощением, болезнями и травмами. Глава 18 рассказывает о крайне важном, но часто игнорируемом аспекте тренировок – восстановлении.

Перед тем как начать свое повествование, хочу предупредить вас о следующем – эта книга рассчитана в первую очередь на велосипедистов, которые уже тренируются и участвуют в соревнованиях. Если вы новичок в мире спорта и только начинаете свои тренировки, то вам необходимо прежде всего пройти медицинское обследование. Особенно это важно для людей в возрасте свыше 35 лет, на протяжении длительного времени не занимавшихся спортом. Большинство из описываемых в книге упражнений связаны со значительным напряжением и предназначены для людей с высоким уровнем физической формы и опытом катания.

И хотя я верю в то, что эта книга поможет большинству велосипедистов улучшить свои результаты, она не сделает из каждого читателя чемпиона. Для этого необходимо нечто большее, чем вдохновение и набор правильных советов. Не существует идеальной программы тренировок, подходящей всем и каждому. Относитесь к моим рекомендациям с долей критики и возьмите из этой книги лишь то, что поможет вам преуспеть прямо сейчас. Я надеюсь, что эта книга послужит для вас надежным советником на многие годы.

Как можно заметить, книга «Библия велосипедиста» является достаточно методичной. Я надеюсь, что процесс анализа и осмысления не способен лишить вас удовольствия от катания на велосипеде и от участия в соревнованиях. Я верю, что эти вещи совместимы. Самое большое удовольствие от велосипедного спорта возникает в тот момент, когда вы чувствуете, что готовы принять вызов, стоя на стартовой линии, или пересекаете финишную черту с победно поднятыми над готовой руками. Итак, приступим!

# Часть I

## Самостоятельные велотренировки

### Историческая параллель Советы в области велосипедных соревнований

*Норман Хилл  
(цит. по Review of Cycling Magazine, 1943)*

Занимаясь тренировками или готовясь к велосипедным соревнованиям, спортсмен должен помнить, что для достижения наилучших результатов он должен относиться к своему занятию как к основной работе. Весь образ жизни должен быть посвящен одной цели, а именно улучшению здоровья как основы всех спортивных способностей.

Стоит помнить и о другом важном факте: даже правильная программа тренировок не способна привести к мгновенному улучшению результатов. Напротив, это достигается благодаря неукоснительному следованию ей на протяжении длительного времени. В сущности, лишь крайне малое число успешных спортсменов смогло добиться высоких результатов без многолетних постоянных тренировок и накопления соответствующего опыта.

Правильная программа тренировок может и должна улучшить ваши способности, но она не гарантирует, что чемпионом может стать каждый. Зачастую дело зависит от простой удачи. Правильную программу тренировок можно сравнить с надлежащей заботой об автомобиле, которая позволяет добиться максимума производительности, результативности и выносливости.

## Глава 1

### Приверженность спорту

*В самом начале 12-километрового подъема на гору я огляделся по сторонам и увидел, что меня окружают Ульрих, Пантани, Виренк, Риис, Эскартен и Хименес – велогонщики, входившие в десятку лучших в общей классификации. Я остолбенел. Впервые я оказался рядом с этими ребятами.*

*Бобби Юлих, из рассказа о моменте в ходе гонки Tour de France 1987 года*

Пустопорожние разговоры стоят немного. Легко погружаться в радужные мечты и ставить перед собой значительные цели, пока не начался сезон гонок. Но по-настоящему подтвердить свою нацеленность на улучшение результатов вы можете только конкретными действиями. Приверженность спорту не декларируется первой гонкой сезона; она выражается во всем, что вы делаете уже сегодня для того, чтобы стать сильнее, быстрее и выносливее. Истинная приверженность проявляется 365 дней в году и 24 часа в сутки.

Спросите о приверженности лучших из известных вам спортсменов. Когда они закончат со всеми ритуальными фразами типа «ну, не знаю, сложно сказать» и начнут говорить по существу, вы обнаружите, насколько большую роль играет в их жизни велоспорт. Чем более хорошим спортсменом является ваш собеседник, тем больше вы услышите о том, что вся его жизнь вращается вокруг спорта. Скорее всего он скажет вам, что весь его день строится вокруг тренировочного процесса. Крайне редко в соревновании может победить человек, нерегулярно занимающийся спортом.

Испытание собственного потенциала – это не то упражнение, которым вы можете заниматься когда угодно, по своему усмотрению. Достичь вершин совершенства реально лишь тогда, когда вы начинаете жить, дышать, есть и спать с мыслью о занятиях велосипедным спортом. И это не просто слова.

Чем выше ваша приверженность, тем в большей степени ваша жизнь начинает вращаться вокруг трех основных факторов тренировочного процесса – питания, сна и упражнений. Еда дает вашему телу энергию для тренировок и ускоряет процесс восстановления, пополняя ваши истощившиеся запасы энергии. Сон и упражнения, обладая положительным синергетическим эффектом, влияют на вашу физическую подготовку. Они способны высвободить из вашего гипофиза гормон роста. В свою очередь, гормон роста ускоряет процесс восстановления, воссоздает форму мышц, позволяет вам избавиться от лишнего веса и в итоге ускоряет повышение уровня вашей подготовки.

А хороший уровень подготовки – это именно то, чего мы добиваемся. Подготовка – это продукт, состоящий из трех ингредиентов: усилий, отдыха и энергии. В *табл. 1.1* показано, каким образом тренировки, сон и питание могут быть встроены в ваш обычный день.

Может быть, столь глубокий уровень приверженности не для вас. На самом деле при планировании графика тренировок каждому приходится искать баланс между тем, что мы хотим, и тем, что мы должны делать. Вы не можете пожертвовать своей работой, семьей или другими обязанностями ради спорта. Даже профессионалам приходится принимать во внимание, что жизнь состоит не только из спорта. И то, что способно превратить вас в великого велосипедиста, зачастую может не позволить вам стать отличным работником, родителем или супругом. Если говорить реалистично, то у любой страсти есть свои границы. В ином случае мы бы перестали общаться с людьми, не разделяющими наши увлечения, и со време-

нем превратились в ограниченных фанатиков. Сбалансированный план тренировок должен принимать во внимание влияние этого фактора.

## **Изменение образа жизни**

Что же можно сделать для улучшения уровня подготовки и результатов? Небольшие изменения в жизни: они не только возможны, но и позволят значительно улучшить ваш уровень физической подготовки. Порой бывает сложно достичь баланса между тренировками и другими обязанностями. Однако если вы решите выстроить свою повседневную жизнь таким образом, чтобы уделять улучшению степени своей подготовки хотя бы на 10 % больше времени, то сделаете это без особых проблем и достигнете заметного улучшения. Как насчет того, чтобы ложиться спать на полчаса раньше, чем обычно, и за счет этого лучше отдыхать? Другое небольшое повседневное изменение, способное улучшить ваши результаты, – переход на более здоровое питание. Можете ли вы отказаться от 10 % нездоровой еды и заменить ее здоровой? Все, что вы кладете себе в рот, используется вашим телом для полной перестройки каждой клетки ваших мышц. Этот процесс происходит каждые полгода. Вы хотите, чтобы ваши мышцы состояли из картофельных чипсов, шоколадных батончиков и леденцов? Или лучше, если они будут сформированы фруктами, овощами и нежирным мясом? Что еще вы можете изменить? «Библия велосипедиста» может помочь вам внести небольшие изменения в ваш жизненный уклад, которые со временем приведут к значительным результатам. Но в чем же состоят наиболее важные изменения, необходимые для достижения успеха? Что делает чемпиона чемпионом?

Табл. 1.1. Вариант организации тренировочного дня

	ДВЕ ТРЕНИРОВКИ В ДЕНЬ		ОДНА ТРЕНИРОВКА В ДЕНЬ	
	Рабочий день	Выходной день	Рабочий день	Выходной день
6:00	Подъем	Подъем	Подъем	Подъем
6:30	<b>Тренировка 1</b>	Питание	<b>Тренировка</b>	Питание
7:00		Растяжка		Растяжка
7:30		Личное время		Личное время
8:00	Питание		Питание	
8:30	Душ	<b>Тренировка 1</b>	Душ	<b>Тренировка</b>
9:00	Работа		Работа	
9:30				
10:00				
10:30		Питание		
11:00		Душ		
11:30	Питание	Легкий сон		Питание
12:00	Легкий сон	Растяжка	Питание	Душ
12:30	Работа	Личное время	Легкий сон	Легкий сон
13:00		Питание	Работа	Личное время
13:30		Личное время		
14:00				
14:30		<b>Тренировка 2</b>		
15:00	Питание			
15:30			Питание	Питание
16:00				Личное время
16:30		Питание		
17:00	Окончание работы	Душ	Окончание работы	
17:30	<b>Тренировка 2</b>	Легкий сон	Личное время	
18:00		Растяжка		
18:30	Питание	Личное время	Питание	Питание
19:00	Душ		Личное время	Личное время
19:30	Личное время	Питание		
20:00		Личное время		
20:30	Питание			
21:00	Сон	Сон	Сон	Сон

## Качества чемпиона

Успешные спортсмены и тренеры, стремящиеся к достижению спортивного пика, всегда задаются двумя вопросами:

- Что говорит наука?
- Как тренируются чемпионы?

Значительная часть этой книги посвящена ответу на первый вопрос, однако и второй вопрос не менее важен. Часто, когда речь заходит о том, что в спорте работает, а что нет, предположения ученых и практический опыт ведущих спортсменов не совпадают. Ученые, специализирующиеся в спортивной науке, исследуют различные аспекты тренировочного процесса и в этом способны оказать спортсменам серьезную помощь. И хотя мы не можем с точностью сказать, какая доля в конечном успехе приходится на технику спортсмена, а какая – на его природные способности или усердие, все же можно выявить важную закономерность: успех приходит к атлетам, готовым к упорной работе на тренировках – не лихорадочным рывкам, а последовательной работе в течение длительного времени.

## Усердие

Лэнса Армстронга, Тайгера Вудса и Майкла Джордана часто называют величайшими представителями в своих видах спорта. Что отличает хорошего спортсмена от «звезды» мирового уровня? Генетика или представившиеся им возможности? Что важнее: природа или работа над собой? Вероятнее всего, их главное отличие – способность к концентрации на непрерывном процессе улучшения.

Лэнс Армстронг представляет собой зримый пример планомерной усердной работы. Он известен своими ежедневными шестичасовыми тренировками, постоянной борьбой на трассах Tour de France и внимательным отношением к каждому куску пищи, который он отправляет в рот.

После того как Тайгер Вудс в 1997 году выиграл Masters Tournament, обойдя на целых 12 ударов игрока, занявшего второе место, он не прекратил занятий, направленных на улучшение своего удара. И даже выиграв четыре крупных турнира подряд в рамках PGA Tour (больше этого никому не удавалось), Вудс не перестал работать над его улучшением. В итоге Вудсу в одиночку удалось изменить отношение к тренировочному процессу, сложившееся в то время среди профессиональных игроков в гольф.

Майкла Джордана выгнали из школьной баскетбольной команды – это заставило его доказывать свою спортивную состоятельность самому себе. Джордан заслужил уважение среди профессионалов благодаря своему стремлению к постоянным улучшениям: часто после тренировок он оставался в зале, чтобы еще поработать над своими слабыми местами.

Похоже, что именно усердная работа является основой успеха этих спортсменов. Проведенное недавно исследование подтвердило эту точку зрения. Более того, его данные показывают, что для достижения по-настоящему великих результатов в спорте требуется не менее десяти лет планомерной, сконцентрированной работы. И это подтверждается в случаях Армстронга, Вудса и Джордана. Высокий уровень их верности своему делу служит моделью поведения для других спортсменов, стремящихся попасть в число лучших в своих видах спорта.

Работая тренером на протяжении тридцати лет, я часто замечал: физиологические показатели спортсменов значительно улучшаются через семь лет после начала занятий. Затем еще в течение трех лет они продолжают улучшать свои результаты: у них появляется опыт, понимание того, как тренировки, образ жизни и гонки могут помочь преуспеть. При

этом десятилетний срок остается одним и тем же, вне зависимости от того, в каком возрасте спортсмен начинает тренироваться и участвовать в соревнованиях.

Давайте на минуту отставим в сторону вопрос индивидуальных способностей и посмотрим на общие черты всех ведущих спортсменов. Я убежден, что всех их отличают семь общих черт: способности, мотивация, возможности, осознание своей миссии, поддержка окружающих, целеустремленность и упорство.

## Способности

Нет смысла спорить с тем, что наследственность – один из важнейших определяющих факторов любого спортивного достижения. Этому тезису можно найти множество подтверждений – взять хотя бы высоких баскетболистов, крупных борцов сумо, низкорослых жокеев и длинноруких пловцов. Все они с рождения обладали определенными физическими признаками, необходимыми для вероятного успеха в избранном ими виде спорта.

Какие физиологические свойства отличают велогонщиков, оказавшихся на вершине спортивного олимпа? Очевидно, что все они обладают мускулистыми ногами, высокой аэробной способностью. Есть и другие общие черты, связанные с работой легких, физическими пропорциями, мощностью, мышечной выносливостью. Важную роль в конечном результате, показываемом велосипедистом, играют ПАНО, экономичность его движений. Мощность, ПАНО или экономичность движений гонщика не так бросаются в глаза, как масса его тела или длина рук, однако с помощью тренировок можно дополнительно развить способности, связанные с ними. Но и эти факторы, потенциально способствующие будущему успеху, в значительной степени заложены в спортсмене с рождения.

Как же оценить, какими способностями обладаете вы? Насколько близки вы к максимальной реализации своего природного потенциала? В точности ответить на эти вопросы невозможно. Вероятно, лучшим индикатором здесь может служить сравнение ваших результатов, полученных до и после тренировок. Хорошие результаты в сочетании с состоянием недостаточной тренированности могут указывать на нереализованный потенциал. Великолепно проведенная тренировка и плохие итоговые результаты могут свидетельствовать (хотя и не всегда) о недостаточном потенциале.

Если вы только начали заниматься тем или иным видом спорта (срок ваших занятий составляет менее трех лет), то результаты, показанные в ходе гонок, вряд ли могут много рассказать о ваших способностях и потенциале. Дело в том, что в первые три года активных занятий спортом в вашем организме на клеточном уровне происходит масса изменений. Рано или поздно они проявят себя в тех или иных способностях. Поэтому новичок, сразу достигший успеха в том или ином виде спорта, далеко не всегда сможет удержать лидерство. Со временем его могут догнать и перегнать атлеты, прежде уступавшие ему первенство, а то и другие успешные новички. Во многом это связано с тем, что каждое человеческое тело по-своему реагирует на изменения, которые происходят в нем в процессе тренировок.

У одних организм «откликается» на тренировки быстро, у других – значительно медленнее. У людей с быстрой ответной реакцией физическая подготовка улучшается быстрее, потому что (и это пока не нашло своего бесспорного научного объяснения) их клетки способны к быстрым изменениям. Для других время, необходимое для достижения аналогичной физической формы, может растянуться на длительный период, вплоть до нескольких лет. Главная проблема людей с медленной ответной реакцией состоит в том, что они зачастую сдаются раньше, чем начинают пожинать плоды своих тренировок. На *рис. 1.1* показана кривая ответной реакции на тренировочный процесс спортсменов с различными качествами.

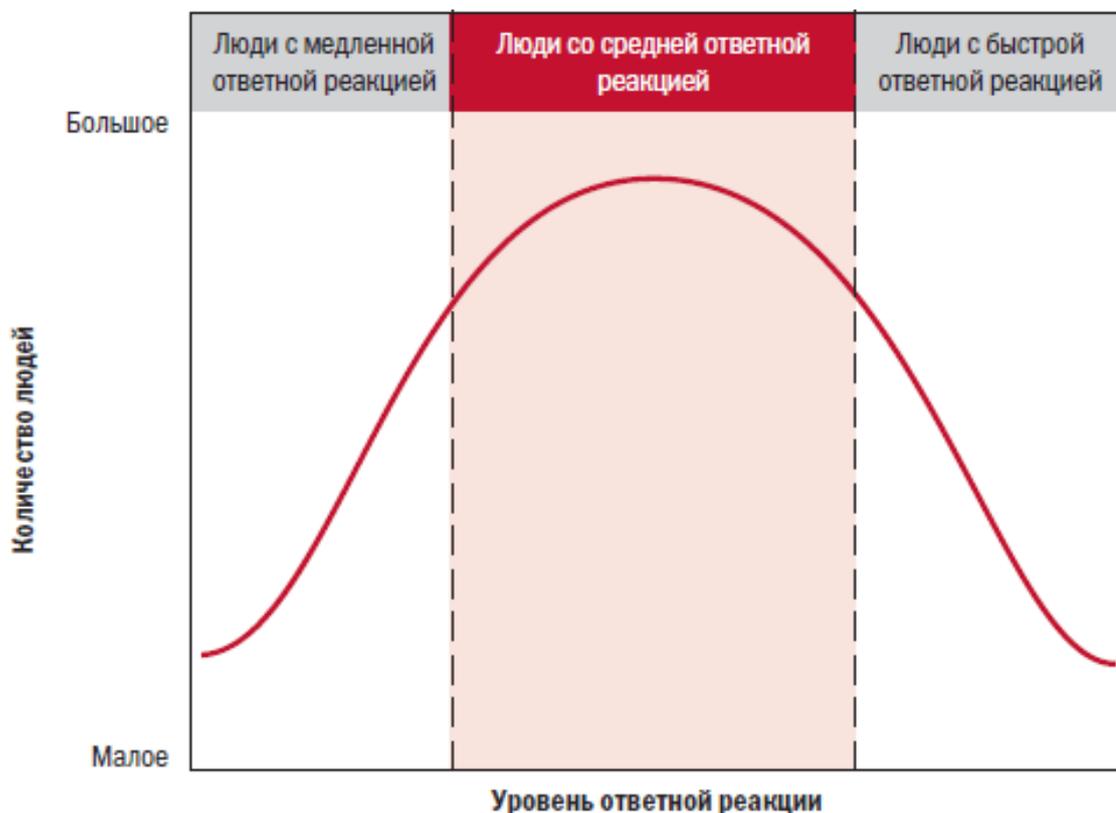


Рис. 1.1. Ответная реакция на тренировочный процесс

## Мотивация

Мотивированные велосипедисты испытывают истинную страсть к своему виду спорта. Она проявляется в том количестве времени, которое они посвящают катанию, в постоянной заботе о велосипеде, в чтении книг и периодики, посвященных велоспорту, в постоянном общении с другими гонщиками.

Людей, испытывающих страсть к спорту, отличает стремление к упорной работе. Они считают, что хороших результатов можно достичь за счет упорных тренировок. До определенной степени эта страсть идет на пользу: успех действительно приходит за счет последовательности в тренировочном процессе. Проблема заключается в том, что зачастую подобный сплав страсти и высокой профессиональной этики ведет чуть ли не к маниакальному отношению к тренировкам. Такие гонщики просто не могут перестать заниматься: как только они останавливаются, их охватывает мучительное чувство недоделанной работы. Любые перемены в тренировочном процессе – связаны ли они с травмами, внезапной рабочей командировкой или школьными каникулами у детей – приводят их к стрессу.

Подобное поведение часто встречается у спортсменов-новичков. Возможно, им кажется, что они слишком поздно открыли для себя мир спорта, и они стремятся наверстать упущенное за счет огромного объема тренировок. Возможно, они боятся, что, прервав тренировки пусть даже на несколько дней, они потеряют достигнутую форму. Неудивительно, что перетренированность чаще всего встречается именно у тех, кто занимается велоспортом менее трех лет.

Вне зависимости от того, в каком возрасте вы начинаете занятия велоспортом, насколько вы жаждете улучшить свои результаты, важно, чтобы процесс работы по улучшению своей спортивной формы воспринимался вами как увлекательное путешествие, а

не как некая безусловная самоцель. Вы никогда не будете полностью удовлетворены своей формой – таков удел всех мотивированных людей. Иными словами, вы никогда не достигнете «спортивной нирваны» – точки, в которой можно остановиться и расслабиться. На этом фоне нужно помнить о том, что маниакальное отношение к тренировкам контрпродуктивно. Если вы поймете это, примете на вооружение долгосрочный подход к организации своих тренировок, то сможете избежать срывов, которые могут наступить вследствие перетренированности, истощения и болезней. Результатом станет последовательность тренировочного процесса и хорошие результаты, показанные вами на соревнованиях. А также меньшее разочарование в моменты неизбежных неудач.

Велоспорт может стать отличным занятием на всю жизнь. Он обеспечивает великолепную физическую подготовку, отличное здоровье, дарит множество хороших друзей и удовольствие от проведенного с пользой времени. Велоспорт – это не противник, с которым предстоит сражаться и которого нужно во что бы то ни стало победить.

## **Возможности**

Не исключено, что потенциально величайший спортсмен в мире в реальности – курильщик с излишним весом, ведущий сидячий образ жизни. Человек, рожденный для того, чтобы стать уникальным, неповторимым чемпионом мира по велоспорту, развалился в эту минуту перед своим телевизором. От рождения он был награжден отличной аэробной способностью и всеми остальными уникальными способностями – предпосылками будущего спортивного успеха. Проблема лишь в том, что у него никогда не было практической возможности реализовать эти способности, даже несмотря на наличие мотивации. Возможно, он родился в бедной семье и был вынужден работать с раннего возраста, чтобы его родные могли свести концы с концами. Возможно, он живет в неблагополучной стране, в которой основным приоритетом для людей является стремление просто остаться в живых. А возможно, велосипед никогда не привлекал его внимания, а больше интересовали футбол или игра на фортепиано.

И это не все причины, которые могут помешать вашему становлению как велосипедиста. Возможность полностью реализовать ваш потенциал может быть поставлена под угрозу, если вам не хватает хотя бы чего-то одного из перечисленного ниже:

- сеть дорог, по которым можно ездить на велосипеде;
- различные типы рельефа – ровная местность и холмы;
- правильное питание;
- хорошее оборудование;
- возможность работы с тренером;
- наличие партнеров для тренировок;
- оборудование для работы с отягощением;
- достаточное время для тренировок;
- проведение достаточного количества гонок и соревнований;
- спокойная внешняя обстановка;
- поддержка со стороны семьи и друзей.

Этот список можно продолжать до бесконечности – существует множество элементов внешней среды, от которых может зависеть, насколько вы сможете раскрыть ваш потенциал как велосипедиста. Причем чем сильнее будет ваше желание преуспеть, тем больше факторов, препятствующих этому, предстоит преодолеть: ради исполнения своей мечты вам придется изменить свой образ жизни.

## Миссия

Что приходит вам в голову, когда вы думаете о таких гонщиках, как Эдди Меркс, Бернар Ино, Грег Лемонд или Лэнс Армстронг? Скорее всего, вы вспомните, что все они были победителями Tour de France. Почему именно Tour de France? Возможно, потому, что они страстно желали выиграть именно эту гонку, и их страсть была очевидна для всех. Они обладали исключительным уровнем мотивации к успеху, были готовы идти на любые жертвы, проехать любые расстояния и заниматься любыми упражнениями, которые могли помочь им в достижении поставленной цели. По мере приближения к пику карьеры велоспорт занимал в их жизни все более важную роль, все остальное отходило на второй план.

Пример этих чемпионов учит нас, что мотивация и посвящение себя поставленной цели становятся необходимыми условиями достижения успеха. Возможно, вы и сами мечтаете победить в Tour de France. Чем выше будет ваша мечта, тем значительнее становится и ваша миссия. Между тем каждый гонщик, мечтающий об улучшении своих показателей, должен в значительной степени посвятить себя работе. Так ощущение определенной миссии рождается внутри каждого из нас. Ничто, в том числе и моя книга, не сможет подарить вам мечту и заставить посвятить себя ее воплощению. Это можете сделать лишь вы сами. Я же лишь скажу, что если в ваших занятиях отсутствует страсть, если вы не чувствуете, в чем заключается ваша миссия, то вы так и останетесь одним из массы «гонщиков в общей группе».

## Система поддержки

Даже величайший гонщик с самыми смелыми устремлениями никогда не сможет стать чемпионом без системы поддержки – других людей, которые также верят в миссию этого спортсмена и посвящают себя ее реализации. Чемпиона окружают члены семьи, друзья, коллеги по команде, ее руководители, тренеры, ассистенты и механики. Каждый из этих людей вносит свою лепту в достижение чемпионом своих целей. Миссия перестает быть его личным делом – для ее реализации прилагаются усилия целой группы людей. Как только вы достигнете такого положения вещей, считайте, что ваш успех будет гарантирован на 90 %.

Есть ли у вас система поддержки? Знают ли окружающие вас люди о ваших целях, не говоря уже о мечтах? Есть ли у вас наставник или близкий друг, с которым вы можете поделиться своими мыслями и проблемами? Скажу сразу: эта книга не создаст такую систему. Для того чтобы начать ее строительство, предложите свои услуги и помощь другим людям – к примеру, членам своей команды. Поддержка – взаимный процесс. Окажите ее кому-то другому, и вы наверняка получите такую же поддержку в ответ.

## Планирование

Чемпионы не занимаются бесцельными тренировками. Они также не склонны слепо следовать тренировочным планам других гонщиков. Чемпионы понимают, что разница между победой и поражением часто зависит от незаметных на первый взгляд нюансов. Они знают, что тренировочный процесс не может быть бессистемным, оставленным на волю случая. Наличие детального плана само по себе обеспечивает должный уровень доверия к тренировкам. План – это самый короткий отрезок вашего пути к своей мечте. Но без плана чемпион никогда не стал бы чемпионом.

Многие спортсмены предпочитают работать с тренерами, разрабатывающими для них индивидуальные планы. Другие полагаются на общеизвестные планы-шаблоны, максимально адаптируя их к своим индивидуальным особенностям. Очевидно, чем больше план учитывает ваши индивидуальные особенности, тем лучше. Книга «Библия велосипедиста» предложит ряд советов по созданию персонального детального годового плана тренировок, плана куда более персонализированного, чем те графики, которые вы можете скачать из Интернета.

## Упорство

Успех в велосипедном спорте требует огромного объема усердной физической работы. Однако крайне важно при этом поддерживать на высоком уровне и на протяжении ряда лет не только физическую, но и ментальную форму. Упорство со временем позволяет спортсменам, достигшим своего физиологического пика, показывать наивысшие результаты. Что означает упорство? Когда спортсмены говорят мне, что хотят достичь самых высоких результатов, я оцениваю их по четырем критериям: желанию добиться успеха, самодисциплине, вере в себя и терпению (или настойчивости). Для того чтобы понять, в какой степени вы сами отвечаете этим критериям, задайте себе вопросы, которые я обычно задаю спортсменам.

**Желание добиться успеха.** Можете ли вы тренироваться в одиночку или вам нужно находиться вместе с людьми, которые будут мотивировать вас на успешное завершение сложного упражнения? Удастся ли вам работать над собой вне зависимости от внешних условий, таких как дождь, снег, ветер, жара, темнота и другие отвлекающие факторы?

**Дисциплина.** Готовы ли вы перестроить график тренировок и весь образ жизни ради того, чтобы они соответствовали вашим целям? Насколько важными для вас являются вопросы питания, сна, периодизации тренировок, определения целей, физических навыков, отношения к своему делу, здоровья и силы? Поддерживают ли вас в вопросе достижения цели семья и друзья?

Существуют спортсмены, способные гармонично вписать тренировки в свою повседневную жизнь, и те, для кого ежедневные упражнения являются основным приоритетом, а все остальное – вторично. Я стремлюсь работать со спортсменами, для которых упражнения, диета и отдых являются регулярной и важной частью повседневной жизни. Когда такие спортсмены окружены поддержкой, они скорее всего смогут без проблем придерживаться разработанной ими программы тренировок.

**Вера в себя.** Думаете ли вы об успехе, собираясь принять участие в предстоящей гонке? Верите ли, что можете преуспеть, даже когда обстоятельства играют против вас? О чем вы думаете больше, размышляя о гонках: о том, что вы в состоянии контролировать, или о том, что находится вне зоны вашего контроля? Как вы воспринимаете неудачи – как важные шаги на пути к успеху или же как признак того, что вам что-то не по зубам? Верите ли вы, что можете что-то сделать, или часто сомневаетесь в этом?

Мне доводилось видеть одаренных спортсменов, которые не верили в собственный потенциал, спортсменов, побежденных более слабыми в физическом плане, но более упорными соперниками. Если вы не верите в то, что можете стать лучше и победить, то тренеру будет сложно убедить вас в обратном.

**Терпение и настойчивость.** Надолго ли вы пришли в спорт? Нужен ли вам немедленный успех или вы готовы отложить его на будущее, пусть даже отдаленное? Случается ли вам пропускать тренировки на протяжении нескольких дней или даже недель, а затем быстро приходить в прежнюю форму?

Как уже говорилось выше, спортсмены продолжают двигаться в сторону совершенства на протяжении примерно десяти лет, вне зависимости от того, в каком возрасте начинают

тренироваться. Тренировочный процесс, ориентированный на победу, предполагает работу на протяжении длительного времени, причем иногда без видимых результатов. В эти периоды необходимо терпеливо и последовательно работать, веря в то, что улучшения придут чуть позже.

Как подсказывает мой опыт, при нехватке упорства спортсмен не сможет достичь поставленных перед собой целей. Лишь немногие обладают этими качествами на высоком уровне. Среди моих подопечных был только один исключительно упорный спортсмен. Впоследствии он стал членом олимпийской сборной США.

Такое упорство возможно лишь в случаях, когда для спортсмена очевидна часть формулы успеха, связанная с его собственной работой. Некоторым удается усвоить это в раннем возрасте. Другим – нет. По всей видимости, на это влияют сотни незаметных деталей и происшествий, которые накладывают свой отпечаток на личность человека начиная с рождения. Многие такие вещи невозможно ни идентифицировать, ни внушить специально.

Возможно, лучшее, что вы можете сделать для развития упорства, – поработать со спортивным психологом примерно так же, как вы работаете со своим тренером. Спортивная психология представляет собой быстро развивающуюся науку. Среди спортсменов всех уровней становится нормой пользоваться услугами профессионалов в этой области.

Книга «Библия велосипедиста» может помочь спортсменам, вооруженным упорством и готовым посвятить себя процессу постоянного улучшения. И хотя она готова предложить вам индивидуальный, ориентированный на результат, обоснованный научный метод, план организации ваших тренировок, следование ему еще не гарантирует конечного успеха. Но если у вас есть способности, если вы можете их реализовать, если у вас уже есть понимание собственной миссии и вам удалось выстроить систему поддержки, то вы приблизились к успеху. Вам нужно сделать всего один решающий шаг.

## Глава 2

# Правильная организация тренировочного процесса

*Никто не может тренировать свою удачу.  
Эдди Борисевич, знаменитый тренер по велосипедному спорту*

Как получается, что многие спортсмены, в начале своей карьеры не имевшие ни малейших признаков таланта, со временем достигают вершин? Почему многие атлеты, считавшиеся в раннем возрасте настоящими звездами, внезапно заканчивают карьеру и покидают мир большого спорта раньше, чем им удастся полностью раскрыть свой потенциал?

Не исключено, что и настойчивые спортсмены с самого начала обладали талантом, однако он был замечен не всем. Скорее всего, у такого спортсмена в молодости были родители, тренер или другой наставник, волновавшиеся о его будущем, достаточно мудрые для того, чтобы постепенно вести его по намеченному пути – неторопливо и осмысленно. Возможно, упражнения этих спортсменов не были основаны на самых прогрессивных научных разработках, однако с самого начала их работу над собой сопровождала верно выбранная философия организации тренировочного процесса.

Напротив, молодой велосипедист, который не смог достичь успеха во взрослом возрасте, наверняка находился под чересчур сильным давлением со стороны родителей или тренера. Не исключено, что его наставник руководствовался благими пожеланиями, однако методы его работы оставляли желать лучшего.

Когда я начинаю тренировать спортсмена, то стараюсь получше узнать его. Но даже при активном стремлении с моей стороны потребуется несколько недель для того, чтобы определить для него наиболее эффективные методы тренировок. При разработке программы тренировок следует принимать во внимание множество факторов. К ним, в частности, относятся:

- продолжительность занятий спортом;
- возраст и уровень зрелости спортсмена;
- результативность тренировочного процесса в долгосрочной перспективе;
- последняя программа тренировок, применявшаяся спортсменом;
- индивидуальные сильные и слабые стороны;
- местные условия, связанные с погодой и рельефом местности;
- график гонок, наиболее важных для данного спортсмена;
- особенности наиболее важных гонок: их продолжительность, тип трассы, вероятные соперники, а также предыдущие результаты, показанные спортсменом;
- состояние здоровья – сейчас и в недавнем прошлом;
- напряжение, связанное с образом жизни (например, обстановка в семье и на работе).

Список можно продолжать до бесконечности. Поэтому если вы надеетесь найти в этой книге план тренировок, в полной мере отвечающий вашим потребностям, то вам следует понять – создать подобный план непросто. Слишком много фактов о вас неизвестны ни мне, ни другим специалистам. В конце концов, никто не знает вас лучше, чем вы сами. И только вы можете принять самые важные решения в отношении своего тренировочного процесса. Для этого потребуется набор определенных инструментов – базовых тренировочных принципов и практик, которые применяются спортсменами с различной степенью подготовки. Вот почему я взялся за написание этой книги: она поможет вам познакомиться с основными принципами организации тренировочного процесса и в итоге успешно выступить в качестве собственного тренера.

## Системная тренировка

Эта книга посвящена системным и методичным тренировкам. Некоторые гонщики считают их утомительными, предпочитая спонтанные тренировки. И работают до изнеможения – без системы, без планирования, не задумываясь о своем будущем. Я не отрицаю, что человек может стать хорошим гонщиком даже без структурированной системы подготовки. Я знал многих людей, которые применяли этот подход и добивались успеха. Но я знаю и то, что, когда эти спортсмены решали перейти на более высокий уровень занятий, они почти всегда приступали к структуризации своих тренировок. Структурированные системы и методики крайне важны для достижения максимальных спортивных результатов, которые не достигаются случайно.

Должен также отметить, что системы и методики, описанные в этой книге, не единственные из тех, которые могут привести вас на вершину успеха: в мире есть множество удачных систем, равно как и тренеров, и представителей спортивной элиты, работающих по своим методикам.

В том, что описано в данной книге, нет секретов. Вы не найдете в ней «волшебных» упражнений, «чудесных» диет или схем периодизации для каждого конкретного случая. Все, о чем я расскажу, уже известно и используется как минимум несколькими велосипедистами. Ни у одного тренера, спортсмена или ученого нет «секрета победы» (по крайней мере, законного). Тем не менее многим из них удалось разработать эффективные системы тренировок. Такие системы отличает глубокая взаимосвязь всех компонентов. Они не просто «коллекция правильных упражнений». Все части эффективной программы тесно взаимосвязаны, подобно фрагментам одного большого пазла. Более того, все части эффективной программы тренировок связывает между собой определенная внутренняя философия, которая делает эту программу по-настоящему сбалансированной.

## Явление перетренированности

Какова связь между усталостью и скоростью? Существуют ли исследования, подтверждающие, что гонщик начинает двигаться быстрее тогда, когда в процессе тренировок достигает состояния усталости? Способны ли упражнения в состоянии хронической усталости повысить мощность и другие составляющие гоночной формы?

Я привел эти вопросы потому, что многие спортсмены часто говорят, что не могут достигнуть улучшения до тех пор, пока не начинают испытывать постоянного ощущения вялости в теле. Однако когда я задаю тем же спортсменам вопрос, для чего они тренируются, они обычно отвечают: «Для того чтобы быстрее двигаться во время гонки». Хроническая усталость – странное средство для того, чтобы ехать быстрее.

В свое время я провел некоторое время в Сети, пытаясь выяснить, существуют ли исследования, подтверждающие позитивную связь между усталостью и спортивными результатами. В итоге, ознакомившись с 2036 исследованиями по этому вопросу, я не обнаружил ни одного подтверждения того, что частая усталость может улучшить результаты спортсмена.

Это заставляет меня думать, что велосипедисты, сознательно поддерживающие состояние хронической усталости и усталости в ногах, совершают ошибку. Возможно, конечно, что у них есть свои секреты тренировок. Но я сильно в этом сомневаюсь. Скорее всего, причина столь массивных тренировок представляет собой комбинацию чрезмерно развитой профессиональной этики и навязчивого (компульсивного) поведения.

В свое время я отказался тренировать нескольких спортсменов именно по этой причине. Когда я давал им время на отдых, чтобы позднее приступить к сложным упражнениям в свежем и отдохнувшем состоянии, они воспринимали отсутствие усталости как показатель потери физической формы. Это превращалось в паранойю. После того как они самовольно добавляли к нашим регулярным тренировкам дополнительные интервалы, километры, часы и упражнения, я предпочитал с ними расставаться. Тренер не должен помогать хорошим спортсменам идти по ошибочному пути и поддерживать их навязчивые фобии. Цель тренера – чтобы спортсмены двигались быстрее, а не чтобы они быстрее уставали или находились под влиянием стресса.

Мне доводилось тренировать многих спортсменов в различных видах спорта, давая им меньшую нагрузку, чем та, к которой они привыкли. Я был удивлен тем, каких высоких результатов они достигли, посвятив себя основной и истинной цели тренировок – более быстрому движению. Когда гонщики приступают к тяжелым упражнениям в свежем и энергичном состоянии, они способны значительно развить свои показатели мощности и скорости. Их мускулы, нервная, сердечно-сосудистая, энергетическая системы находятся в оптимальном напряжении. После того как я даю им несколько дней для восстановления и адаптации, мы повторяем этот набор упражнений. И знаете что? Они начинают ездить еще быстрее.

## Философия тренировок

Философия тренировок, сформулированная в книге «Библия велосипедиста», может показаться вам необычной. Между тем я убедился, что спортсмены, следующие ей, достигают значительного улучшения своих результатов. Моя философия заключается в следующем: спортсмен должен проводить минимальное количество тренировок, правильно распланированных по времени, позволяющих достигать непрерывных улучшений.

Идея ограничения числа тренировок может показаться кому-то пугающей. Многие велосипедисты настолько привыкли пребывать в состоянии перетренированности, что воспринимают его как нормальное рабочее явление. Можно сказать, что у этих гонщиков выработалась определенная зависимость: подобно наркоману, хронически перетренированный спортсмен продолжает заниматься саморазрушением. Его дела не становятся лучше, однако он (или она) не в состоянии заставить себя что-то изменить.

Прочитайте мой философский постулат еще раз. Обратите внимание – я не говорю: «На тренировках вам следует проезжать минимальные расстояния». Скорее его можно сформулировать таким образом: «Мудро используйте время, отведенное на тренировки». Для тех, кто занят на постоянной работе, имеет семью, детей, дом, за которым требуется уход, другие профессиональные и социальные обязанности, мудрое использование времени тренировок не просто гипотетический философский постулат – это жизненная необходимость.

Мой подход к занятиям означает, что порой требуется увеличивать объем тренировок, но он не всегда должен быть максимальным. Обычно это происходит в Базовом периоде тренировочного цикла (задача которого – общая физическая подготовка). Существуют моменты, когда повышение объемов тренировок выглядит недостаточно мудрым решением. На некоторых этапах тренировочного цикла правильнее работать со скоростью или другими факторами, связанными с той или иной гонкой. Подобные действия присущи периоду Строительства и Пиковому периоду (ориентированными на специальную подготовку). Подробное объяснение периодов дается в главе 7.

И хотя все сказанное выше может показаться очевидным, многие спортсмены зачастую поступают по-своему. Они стараются проехать больше километров в то время, когда им следовало бы работать над скоростными навыками. А в тот момент, когда они должны были бы

работать над улучшением своей общей физической подготовки, они участвуют в групповых ударных сессиях.

Задам вам вопрос. Если принять во внимание ваш опыт тренировок и участия в соревнованиях, то каким образом вы оцениваете степень эффективности своего тренировочного процесса – основываясь на том, что стали быстрее двигаться, или на том, насколько сильно вы устали? Если вы ориентируетесь на степень своей усталости, то ваша карьера будет балансировать на грани неудачи до тех пор, пока вы не измените свои взгляды. Как только вы поймете, что именно усталость не дает вам двигаться быстрее, и предпримете необходимые действия, вы начнете не просто ездить быстрее, вы будете летать.

## **Десять заповедей тренировки**

Для того чтобы помочь вам усвоить мою философию, я предлагаю «Десять заповедей тренировки». Используйте их в своей работе, возвращайтесь к ним в своих размышлениях, и вы получите лучшую отдачу на время, которое вы посвящаете тренировкам. Ваши результаты улучшатся, и это произойдет вне зависимости от вашего возраста и времени занятий велоспортом.

### **Заповедь 1: тренируйтесь умеренно**

Когда речь заходит о выносливости, скорости и силе, следует иметь в виду, что каждый человек имеет свои уникальные ограничения. Не стоит постоянно испытывать свой организм на прочность. Напротив, вам следует в процессе тренировок оставаться внутри рамок своих возможностей. Завершайте занятия с ощущением, что вы могли бы сделать больше. Иногда вы даже можете завершить упражнение раньше, чем планировали. Это вполне нормально. Не стоит тренировками доводить себя до изнеможения.

Перед тем как мышцы начинают «сбоить» и перестают нормально работать, они способны сокращаться вполне определенное количество раз. Когда же вы начинаете испытывать недостаток гликогена (полисахарида, в виде которого организм накапливает глюкозу), никакая сила воли не напаяет ваше тело энергией. Все, что вы можете в этот момент сделать, – это остановиться и отдохнуть. Если вы часто и подолгу будете работать на грани своих возможностей, то в итоге превысите способности своего тела к адаптации. В итоге значительно затянется период восстановления и прервется последовательный характер тренировки.

Основная ошибка большинства спортсменов состоит в том, что они пытаются сделать слишком много в дни легких тренировок, но когда приходит время упорных занятий, они полностью не выкладываются. Итог таких тренировок оказывается достаточно посредственным, что отрицательно сказывается на физической форме атлета и его результатах. Чем выше уровень вашей физической формы, тем большей должна быть разница между интенсивностью тяжелых и простых дней.

Многие велосипедисты думают, что постоянные упорные тренировки сделают их крепче. Они верят в то, что воля и характер способны преодолеть силы природы и скорость, с которой происходят изменения в организме на клеточном уровне. Даже не пытайтесь следовать этому подходу – более упорные тренировки вряд ли станут правильным выбором. Организм лучше адаптируется, когда напряжение нарастает постепенно. Вот почему можно часто слышать совет о повышении еженедельного объема тренировок не более чем на 10 %. Причем для некоторых спортсменов даже такой прирост может оказаться чрезмерным.

За счет постепенного прогресса (в особенности в области интенсивности) вы сможете постепенно повысить уровень своей силы, а также обеспечить себе достаточное время для других занятий, не связанных со спортом. Спортсмен, получающий удовольствие от трени-

ровок, приобретет куда больше преимуществ, чем спортсмен, постоянно находящийся на грани перетренированности.

Велосипедист, самостоятельно организующий свои тренировки, должен научиться думать объективно и без лишних эмоций. По сути, он выступает одновременно в двух ипостасях – гонщика и тренера. И основную ответственность за происходящее должен нести именно «тренер». Когда «гонщик» говорит: «Нужно сделать больше», «тренер» должен подумать, насколько мудрым выглядит такое предложение. Сомнение – серьезная причина для прекращения сессии. Сомневаетесь? Завершите занятие.

Приступайте к упражнениям с известной долей консерватизма, но при этом сохраняйте определенную дерзость. Когда «тренер» останавливает упражнение по подъему в гору, а «гонщик» говорит: «Я мог бы сделать больше», прекращение занятия не является поражением – на самом деле это победа.

## **Заповедь 2: тренируйтесь последовательно**

Человеческое тело склонно привыкать к рутинной работе. Создайте для себя план тренировок, в основных аспектах повторяющийся из недели в неделю, – регулярная деятельность приводит к позитивным изменениям. Это не означает, что вы должны ежедневно заниматься одними и теми же упражнениями. Рост обеспечивается также и за счет разнообразия. В процессе чтения этой книги вы увидите, что в течение всего тренировочного года в графике тренировок происходят лишь небольшие изменения. Некоторые из них почти незаметны. Вы можете даже не обращать на них внимания, например, когда добавляете лишний час в неделю к своим занятиям в ходе Базового периода или периода Строительства.

Перерывы в последовательных занятиях обычно возникают в результате неумеренности, проявленной в процессе тренировок. Слишком усердные упражнения или активные тренировки в течение недели могут привести к повышенной усталости, болезни, истощению или травмам. Уровень физической подготовки не является постоянной величиной – каждую минуту он повышается или понижается. Частые пропуски упражнений означают потерю физической формы. Однако это не повод продолжать занятия даже в период болезни. Порой перерывы бывают попросту необходимы. К примеру, что вы обычно делаете, когда:

- испытываете усталость, но должны сделать еще несколько запланированных тяжелых упражнений;
- боитесь, что за время отдыха потеряете физическую форму;
- знаете, что ваш соперник занимается больше, чем вы;
- чувствуете, что ваши партнеры по тренировке работают быстрее вас;
- чувствуете, что не можете сделать больше, чем еще один подход упражнений;
- думаете, что можете сделать больше, однако не уверены в этом;
- потерпели поражение в гонке;
- утратили хорошую физическую форму?

Если ваша философия выражается словами «чем больше, тем лучше», то вы ответите на эти вопросы иначе, чем если бы она формулировалась словами «заниматься минимальным количеством определенных видов упражнений, приводящих к непрерывным улучшениям». Чувствуете разницу?

Речь идет не о том, что вам не стоит заниматься тяжелыми упражнениями или не следует время от времени бросать вызов своим возможностям. Очевидно, что если ваша цель состоит в приближении к максимуму своего потенциала, то в ходе тренировок вы должны часто бросать себе вызов. Проблема возникает тогда, когда вы не знаете, в какой момент следует остановиться, отступить, отдохнуть или сделать меньше, чем планировали. Неминуемыми последствиями философии «чем больше, тем лучше» будут истощение, перетрени-

рованность, болезни и травмы. За ними последуют частые или продолжительные перерывы в тренировках, снижение общего уровня физической подготовки, необходимость восстановления, а следовательно, возвращения к предыдущему, более низкому уровню тренировок. Велосипедисты, регулярно испытывающие подобные проблемы, редко достигают высоких спортивных результатов.

Именно последовательная тренировка, а не тренировка на грани, является идеальным способом улучшения физической подготовки. Ключевыми факторами последовательности являются умеренность и отдых. Возможно, это не совсем то, что вы рассчитывали почерпнуть из книги о тренировочном процессе, но тем не менее я рекомендую вам продолжить чтение, чтобы лучше понять, каким образом последовательность занятий может помочь вам стать быстрее.

### **Заповедь 3: давайте себе отдых**

Именно в процессе отдыха тело адаптируется к напряжению, связанному с тренировками, и становится более сильным. Без отдыха нет улучшения. По мере повышения стресса в ходе тренировки нарастает и потребность в отдыхе. Большинство велосипедистов не обращают на эту заповедь серьезного внимания; понимая ее важность умом, но не сердцем. И именно это тренировочное указание нарушается чаще всего. Невозможно улучшить свои результаты без достаточного отдыха!

#### **...И спокойной вам ночи**

Вы можете улучшить качество своего сна следующими способами.

- Ежедневно ложитесь спать в одно и то же время, в том числе в выходные и накануне гонок.
- Приглушите свет в спальне за час до отхода ко сну и начните успокаиваться, например, почитайте, немного пройдите или поговорите с окружающими на не напрягающую вас тему.
- Спите в затемненной и хорошо проветренной комнате при температуре от 15 до 18 градусов Цельсия.
- Примите теплую ванну перед отходом ко сну.
- Последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы вашего тела, с тем чтобы достичь максимальной степени расслабления.
- Воздержитесь от напитков, стимулирующих активность (кофе, крепкий чай, кола), за несколько часов до отхода ко сну.
- Воздержитесь от употребления алкоголя перед сном (алкоголь мешает нормальному сну).

### **Заповедь 4: тренируйтесь по плану**

Планирование – сердцевина тренировки, в особенности когда вы ставите перед собой по-настоящему большие цели. Возможно, вам доводилось слышать от хороших спортсменов, что они достигают высоких результатов, не занимаясь планированием. Я готов держать пари, что на самом деле они занимаются по плану, просто не фиксируют его в письменном виде. Спортсмены, тренирующиеся бессистемно, не становятся великими! Не удастся это и вам. К счастью, вопрос планирования – основной вопрос моей книги. Глава 8 расскажет о том, как разработать план тренировок и разбить его по периодам. В главе 9 мы поговорим о планировании обычной тренировочной недели, а в главе 10 – о планировании на этапе подготовки к конкретной гонке.

Хороший план – основа для улучшений практически во всех сферах нашей жизни. Между тем лишь немногие спортсмены, работающие самостоятельно, занимаются планированием. Иногда я встречаю гонщиков, которые используют стандартные планы, почерпнутые из профессиональных спортивных журналов. Причем как только им в руки попадает очередное издание, они моментально отказываются от старого плана и принимают на вооружение более свежий. Большинство людей смогут улучшить свои показатели, если будут работать по плану – причем по плану любому. Он может быть сырым, поверхностным – и тем не менее работоспособным. Просто следует придерживаться его и не отказываться от его использования без серьезных на то оснований.

Все планы могут меняться. И ваш план не высечен в камне. Потребуется немалая гибкость для того, чтобы преодолеть множество препятствий, которые могут возникнуть у вас на пути: простуду, необходимость допоздна задержаться на работе, срочную командировку или неожиданный визит тетушки. Мне доводилось работать со спортсменами, которые сталкивались с подобным. В любом случае вы должны быть готовыми к неожиданным проблемам и не впадать в транс, когда это действительно произойдет. Просто внесите некоторые изменения в свой план, чтобы он соответствовал сложившейся ситуации.

Я осознал, что одним из наиболее важных этапов планирования является постановка главной цели. Большинство спортсменов считают, что у них есть цели, однако мало кто работает над их достижением. То, что большинство людей считают целями, на самом деле – простые желания. Фактически это расплывчатые мечты о великих достижениях. Часто в разговорах об этих мечтах мелькает слово «быстрее». В процессе создания плана тренировок для спортсмена я с самого начала задаю ему вопрос: «Каким образом ты можешь понять, что завершившийся сезон был для тебя успешным?». После этого я задаю вопрос: «Какого самого значительного достижения ты хотел бы достичь как велосипедист?». Тем самым я вынуждаю его задуматься о своих долгосрочных целях. По сути дела, это действительно мечты, однако мечты о будущем могут со временем превратиться в цели. Вне всякого сомнения, они помогут вам сформулировать цели, и в этом смысле четкое определение вашей мечты может стать отличной точкой старта.

Для того чтобы помочь спортсмену превратить пожелания в цели, я задаю ему вопросы наподобие «как много?», «когда?» «где?», «помогает ли эта цель вам мобилизоваться?», «насколько она реалистична?». Точное знание того, что вы хотите, является важнейшим условием достижения успеха – как в велосипедном спорте, так и в жизни в целом. Процесс формулирования целей детально рассматривается в главе 8.

## **Заповедь 5: пореже тренируйтесь в составе группы**

Нет сомнения, что у групповых занятий есть ряд преимуществ. Езда в группе помогает развить навыки маневрирования, позволяет получить практический опыт, сходный с гоночным, заставляет бежать быстрее время тренировки. Езда с друзьями может мотивировать спортсмена заниматься в плохую погоду или в случаях, когда он испытывает искушение отказаться от тренировки и заняться другими делами. Однако зачастую занятие в группе вынуждает вас ездить быстро именно в те моменты, когда вам лучше всего заняться медленным и ненапряженным восстановительным катанием. Иногда, в рамках своего индивидуального плана, вам следовало бы проехать большее или меньшее расстояние по сравнению с остальной группой. Групповые упражнения сплошь и рядом превращаются в неструктурированные гонки, причем зачастую в самое неподходящее для вас время.

Если вы собираетесь кататься с группой во время Базового периода или периода Строительства, то найдите группу, работающую в комфортном для вас темпе. Весной, когда вы займетесь наращиванием интенсивности, катайтесь с группой, побуждающей вас к более

быстрому движению (например, в темпе гонки). Порой бывает непросто найти толковые и структурированные группы. Возможно, вам потребуется организовать свою собственную «команду». Сторонитесь больших групп, занимающих всю трассу и ведущих себя недостаточно осторожно. Ваша цель должна состоять в том, чтобы научиться ездить быстрее, а не быть убитым. Прибегайте к групповым тренировкам только тогда, когда они могут быть для вас полезны. Во всех остальных случаях держитесь от вело групп в стороне.

### **Заповедь 6: планируйте достижение пика**

План сезона должен подвести вас к достижению наилучшей формы к моменту начала важнейших для вас событий. Их я называю гонками типа А. Гонки типа В важны не в меньшей степени, однако при подготовке к ним вам не придется снижать нагрузку и набирать пиковую форму – перед их началом вам будет достаточно просто отдохнуть в течение трех-четырех дней. Гонки типа С – это не что иное, как один из способов тренировки в преддверии гонок типов А и В. Знающий велосипедист будет использовать эти неприоритетные гонки для того, чтобы набраться опыта, попробовать двигаться в том или ином темпе, проверить свою физическую форму (например, поставив цель пройти дистанцию за определенное время).

Достижение пика также означает тренировку в соответствии с уникальными особенностями предстоящего соревнования. Основной фактор – это продолжительность гонки. Существует значительная разница в подготовке к гонке с раздельным стартом на 40 километров, 45-минутному критериуму или шоссейной гонке на 60 миль. Помимо этого к важным факторам относятся такие особенности трассы, как перепады высот, характер подъемов, количество поворотов, тип дорожного покрытия, время начала гонки (утро или вечер), погодные условия, в которых она будет проводиться, а также множество других переменных. По мере продвижения к пику формы ваши тренировки должны все в большей степени принимать во внимание уникальные характеристики будущего соревнования. В главе 10 вы научитесь составлять план гонки, принимая во внимание все значимые переменные.

Эта книга покажет вам, каким образом вы сможете достигать пика перед гонками типа А дважды или трижды в течение сезона. Каждый пик может продолжаться пару недель. В промежутках между пиковыми периодами вы можете участвовать в гонках, однако основное внимание при этом будет уделено восстановлению выносливости, силы и скоростных навыков перед следующим пиковым периодом.

### **Заповедь 7: работайте над слабыми сторонами**

Что чаще всего делают гонщики, обладающие хорошей выносливостью, но имеющие проблемы со скоростными навыками? Конечно же, они работают над улучшением выносливости. Что делают велосипедисты, умеющие хорошо преодолевать подъемы? Нет ничего удивительного в том, что они тренируются в езде по холмам. Большинство велосипедистов проводят слишком много времени, работая над тем, что у них и без того хорошо получается. В чем состоит ваша основная слабость? Если вы не знаете этого, то спросите своих партнеров по тренировке. Уверен, что они смогут ответить на этот вопрос. И посвятите больше времени работе именно в этой зоне.

Книга «Библия велосипедиста» поможет вам выявить ваши слабые стороны и научит вас работать с ними. Понимание собственных «ограничителей» является крайне важным для успеха вашей спортивной карьеры. Поэтому каждый раз, сталкиваясь в книге с термином «ограничитель», обращайтесь на него самое пристальное внимание.

Многие спортсмены, занимающиеся видами спорта, связанными с выносливостью (исключение составляет плавание), склонны недооценивать, а порой и вообще игнорировать вопросы, связанные с техникой велосипедной езды. Большинство велогонщиков, в особенности в первые три года занятий, имеют массу возможностей для улучшения навыков балансирования, прохождения поворотов, педалирования и маневрирования. По мере совершенствования этих навыков вы начинаете тратить меньше энергии, следовательно, ваши движения становятся более экономичными и вы можете двигаться быстрее, прилагая те же усилия, что и прежде. Вопросы совершенствования навыков и экономии энергии, столь важные для новичков в мире велоспорта, описаны в главе 14.

В процессе определения своих индивидуальных ограничителей помните, что ментальная подготовка не менее важна, чем подготовка физическая. В главе 1 я говорил о важности ментального упорства, разбив его на четыре элемента: желание добиться успеха, дисциплину, веру в себя и терпение. Возможно, ключевым элементом, связывающим воедино все остальные, является вера в себя. В своих подопечных спортсменах я ищу тихую и спокойную уверенность в собственных силах – эта черта присуща всем ведущим атлетам. Неверие в себя – вот что во многом объясняет неспособность человека достичь высоких целей, несмотря на наличие у него отличных физических способностей. Преодолеть этот недостаток помогает работа со спортивным психологом.

### **Заповедь 8: доверяйте тренировкам**

Нет ничего хуже, чем предполагать, что вы движетесь к поставленной цели, а в день соревнования почувствовать, что вы недостаточно готовы к нему с физической точки зрения. Немногие из нас доверяют своей подготовке, когда наступает время решающей гонки. Но этот страх должен быть расплывчатым, вызванным выбросом адреналина. Вы не должны думать о своей неготовности как о свершившемся факте. Для того чтобы испытывать доверие к своим тренировкам, крайне важно регулярно оценивать в течение года то, что происходит с вашим организмом. Если вы замечаете, что в тех или иных аспектах своей физической подготовки не наблюдается улучшения, которого вы ожидали, то можете своевременно скорректировать или даже изменить методы тренировки, причем сделать это задолго до недели, когда вам предстоит принять участие в гонке. Существует множество способов оценить достигнутый прогресс с точки зрения физической подготовки. О некоторых из них будет рассказано в главе 5.

Если вы не до конца доверяете методу своей тренировки, то по мере приближения к значительному соревнованию можете начать беспокоиться о том, что поработали недостаточно, и продолжите нагружать себя вплоть до дня соревнования. Мне доводилось видеть спортсменов, которые даже накануне важной гонки устраивали себе длительную тренировку или участвовали в сложном соревновании, потому что им казалось, что это поможет преуспеть в гонке. Между тем человеку требуется от 10 до 21 дня (в зависимости от продолжительности и сложности тренировок) пониженных нагрузок, чтобы «настроить» свое тело к предстоящей гонке. Притормозите перед важным стартом, вы можете показать гораздо лучший результат.

### **Заповедь 9: слушайте свое тело**

Крайне важно довести объем тренировок до уровня, необходимого для достижения поставленных целей. Когда я был моложе, то думал, что успех зависит от максимального объема тренировок. Это периодически приводило к травмам, перетренированности, истощению. Потребовалось много лет для того, чтобы я научился слушать свое тело и понимать,

что именно мне следует делать. Я стал заниматься только тем, что было необходимо для достижения моих целей. Как только я перестал переходить границы, которые мое тело установило для самовосстановления, то значительно улучшил свои спортивные результаты.

Свою позицию я основываю не только на собственном опыте. В начале 1990-х годов, после падения Берлинской стены, я присутствовал на встрече с бывшим руководителем Института спорта ГДР. Он описал крайне зарегулированный образ жизни, который вели представители спортивной элиты Восточной Германии. Каждое утро спортсмен встречался с группой экспертов – тренером, физиологом, доктором или медсестрой, спортивным психологом. Они проверяли готовность спортсмена к тренировке в данный день, а затем вносили соответствующие изменения в график его тренировки. По сути, они слушали, о чем говорил организм спортсмена. Атлет тренировался ровно на том уровне, который мог вынести в этот день. И не более.

Было бы здорово, если бы каждый из нас мог обеспечить подобное внимание к себе со стороны специалистов. Но такое нам, в большинстве своем, недоступно, поэтому мы должны учиться слушать свое тело. Если вам это удастся, то вы тренируетесь более эффективно, а значит – катаетесь значительно быстрее. Велосипедисты, способные эффективно тренироваться, всегда побеждают спортсменов, тренирующихся упорно. «Библия велосипедиста» научит вас ежедневно слушать свое тело – а следовательно, и тренироваться эффективно.

Позвольте сделать важный комментарий – несмотря на то что я обычно тренирую увлеченных и упорно работающих атлетов, я понял, насколько важно получать от тренировочного процесса удовольствие. Это может показаться само собой разумеющимся, однако некоторые спортсмены настолько концентрируются на улучшении своих показателей, что забывают, ради чего начали заниматься спортом. Складывается впечатление, что они попросту растеряли удовольствие от этого процесса. Многие профессионалы, с которыми мне доводилось общаться, удивляются, каким образом некоторым любителям удается так много тренироваться – помимо того что они работают по 50–60 часов в неделю, растят детей, ходят с ними на тренировки по футболу, участвуют в добровольных благотворительных программах и занимаются кучей других дел. График профессионалов выглядит куда проще: они тренируются по 30–40 часов в неделю, лишь изредка позволяя себе прикорнуть в течение дня. Многие профи говорили мне, что, как только занятия спортом перестанут доставлять им удовольствие, они сразу же уйдут из спорта и найдут себе другое дело по душе. Именно получение удовольствия – причина наших занятий велосипедным спортом. Не забывайте об этом! Какими бы ни были результаты последней гонки, они не являются для вас жизненно определяющими. Ваши дети не станут любить вас меньше, даже если вы проиграете. И солнце точно так же взойдет на небосклон. Поэтому улыбайтесь чаще, хмурьтесь реже – получайте удовольствие, и вы сможете добиться в спорте куда большего.

### **Заповедь 10: двигайтесь к намеченной цели**

Если вы хотите ехать в этом сезоне дальше и быстрее, чем в предыдущем, то вам придется заниматься по-другому, а может, даже изменить свой образ жизни. Что является для вас сдерживающим фактором? Возможно, вам потребуется раньше ложиться спать. Не исключено, что вы неправильно питаетесь. Возможно, вам следует зимой проводить больше времени в тренажерном зале, наращивая свой уровень силы. Возможно, в качестве сдерживающего фактора выступают ваши партнеры по тренировке.

После того как вы сформулируете свои цели (а это вы сделаете в следующей главе), оцените их еще раз и определите, как они зависят от вашего образа жизни и тренировочного процесса. Если вы поймете, что необходимы изменения, пойдите на них.

Истинная приверженность проявляется 365 дней в году и 24 часа в сутки. Стремление к наивысшему результату требует от вас безусловной приверженности, которая связана не только с тренировками. Чем выше ваша приверженность, тем в большей степени ваша жизнь начинает вращаться вокруг трех основных факторов тренировочного процесса – питания, сна и упражнений. Еда дает вашему телу энергию для тренировок и ускоряет процесс восстановления, пополняя ваши истощившиеся запасы энергии. Сон и упражнения, обладая положительным синергетическим эффектом, влияют на вашу физическую подготовку.

Каждый день вам приходится принимать разнообразные решения, связанные с вашим образом жизни: диетой, сном, которые будут влиять и на ваши спортивные результаты.

Увлеченный своим делом гонщик ведет себя как хороший студент. Читайте все, что попадает вам в руки, на тему велосипедного спорта, спортивного питания и тому подобного. Беседуйте с тренерами, спортсменами, механиками, организаторами гонок, продавцами оборудования и другими людьми, у которых может быть свой уникальный взгляд на интересующие вас вещи. Задавайте вопросы, но при этом сохраняйте долю здорового скептицизма. Если вы хотите вырасти в спортивном отношении, изменения необходимы. Новые люди могут стать для вас источником новых знаний.

Тренировка, направленная на улучшение, требует ведения дневника. Записывайте в него детали упражнений, воспринимаемую оценку ваших усилий, сигналы вашего организма о напряжении, результаты гонок и анализ прохождения дистанции, признаки снижения или повышения уровня физической подготовки, перемены в составе используемого оборудования, а также все остальное, что характеризует вашу повседневную спортивную практику. Это может быть для вас полезным, когда вы окажетесь на трассе. Большинство спортсменов часто обнаруживают, что ведение дневника помогает им лучше концентрироваться в ходе тренировок и приводит к более быстрому поступательному движению к намеченным целям.

Хотелось бы сказать несколько слов о целеполагании – если вы можете определить цель еще в начале сезона и уверены в том, что в состоянии достичь ее, еще до начала тренировок, то можно ли считать это нормальным? Идея целеполагания заключается в том, что вы должны на пути к намеченной цели преодолевать препятствия, которые мешают вам стать более хорошим спортсменом. Истинная цель позволяет вам расширить границы возможного, побуждает развивать новые навыки, нарабатывать силу, вносить изменения в образ жизни. Чем бы ни было это «новое», очевидно, что оно крайне важно для грядущего успеха, а следовательно, требует от вас концентрации и улучшений. Я называю этот процесс «фиксация ограничителей». Больше информации по этому вопросу вы найдете в главе 6.

Следует понять и еще одну вещь – чем значительнее оказываются намеченные цели по отношению к вашим способностям, тем больше вам придется концентрироваться на их достижении. Если цель будет состоять в том, чтобы пройти до конца одну-единственную короткую и не слишком важную гонку, то вы можете позволить себе немного расслабиться в отношении питания, сна, выбора партнера для тренировки, общения с друзьями, растяжки, оборудования, анализа упражнений и силовых тренировок. Вы сможете без проблем преодолеть эту дистанцию. Однако если ваша цель заключается в выигрыше или попадании в призовую тройку на национальном первенстве, то вам придется посвятить ее достижению весь ваш быт.

И хотя приверженность целям крайне важна, стоит помнить, что у каждого из нас есть свой комфортный уровень приверженности. Мы не можем жертвовать своей работой, семьей или другими обязанностями ради успешной езды на велосипеде. Поэтому ваша приверженность спорту, в частности, состоит и в поиске оптимального баланса между тренировками и повседневной жизнью. Более детально мы рассмотрим эти вопросы в главах 15–18.

## Часть II Из лабораторий – в реальный мир

### Историческая параллель Несколько подсказок в области тренировки

*Фред Каглер*

*(цит. по Bicycling Magazine, апрель 1946)*

В тренировках на дороге мы часто используем один трюк – проходим около километра пешком в быстром темпе, неся велосипед так, что его рама располагается выше уровня плеч. Это упражнение заставляет плечи распрямляться, способствуя растяжке грудных мышц, развивает хват и руки. Вы можете менять руки, но не имеете права позволить велосипеду коснуться земли или ваших плеч. При занятии в группе интересно наблюдать, кто из участников способен пронести велосипед дальше других, а кто сдастся и начнет нарушать правила. Упражнение лучше всего делать в начале или конце тренировки или сразу после отдыха.

Если участники в ходе занятия теряют интерес к этому упражнению, попробуйте предложить им другое. Едущий впереди гонщик делает десять энергичных оборотов (считая движения одной ноги), затем уступает место следующему за ним, а сам перемещается в конец группы. Второй гонщик также делает десять оборотов и перемещается в конец и так далее. Если каждый будет вкладывать в рывок все свои силы, то упражнение заставит взбодриться всю группу.

## Глава 3

### Наука тренировки

*Как вы считаете, помогут ли вам выиграть золотую медаль все накопленные в мире знания о спорте, привлечение лучших в мире тренеров, использование лучшего оборудования? Нет. Но отсутствие перечисленных выше факторов поможет вам не завоевать ее.*

*Крис Кармайкл, многолетний тренер Лэнса Армстронга*

Отношение к спорту как к науке не получало широкого распространения до 1960-х годов. Только в 1970-е годы начались первые серьезные изменения в методиках тренировок ведущих спортсменов. В 1980-е годы спортивная наука сделала огромный скачок вперед. За десять лет мы узнали больше, чем за все предшествовавшие восемь десятилетий.

Ученые, занявшись изучением практических методов работы ведущих атлетов, смогли узнать значительно больше, чем их коллеги, продолжавшие академические исследования в своих кабинетах.

Уже на этапе зарождения велосипедного спорта спортсмены понимали (с помощью метода проб и ошибок), что они не могут одновременно развивать и выносливость, и мощность. Тренеры и спортсмены обнаружили, что, повышая сначала аэробную выносливость, а затем работая над улучшением скоростных навыков, можно достичь наилучшей формы в определенное время. Зачастую методы тренировок зависели от погодных условий. Долгая зима заставляла их заниматься продолжительной ездой с комфортной скоростью, а летние месяцы отводились для работы со скоростью.

Прошло немало лет со времен кожаных велосипедных ботинок и шерстяных фуфаяк. Мы многому научились у лучших спортсменов, тренеров, ученых. Это был длинный и извилистый путь. Практически весь набор тренировочных элементов – питание, восстановление, сила, ментальные навыки, показатели измерения уровня физической формы и виды упражнений – изучен и уточнен. И тем не менее многие спортсмены продолжают тренироваться так, как будто на дворе 1912 год. Изо дня в день они выходят из дома, не имея в голове никакого плана. Принимают решение, чем заняться на тренировке, уже в процессе самого занятия. Некоторым из них удастся добиваться успеха. Могли бы они стать лучше? Возможно. Сможете ли вы улучшить свои показатели, если примете на вооружение научно обоснованный способ тренировки, описанный в этой книге? Уверен, что это будет вам по силам.

Я надеюсь помочь реализовать ваш потенциал с помощью новейших знаний в вопросе организации тренировочного процесса. Это знание – результат исследований, оценки тренировочных методов ведущих велосипедистов и тренеров, а также работы спортсменов и тренеров в других видах спорта: плавании, беге, гребле и триатлоне. Кое-что из этого уже доказало свою несомненную истинность, некоторые постулаты до сих пор ожидают практического подтверждения. Вам предстоит понять, каким образом все это соотносится с вами и вашими тренировками. Ведь даже доказавшие свою эффективность методы могут оказаться неприменимыми именно в ваших уникальных обстоятельствах. И то, что работает у всех остальных, может оказаться бесполезным для вас.

## **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.