



Развитие скорости необходимо осуществлять в начале каждой тренировки, применяя кратковременные ускорения, главным образом, по ветру или под гору, на прямых участках, вначале индивидуально, а затем по 2—3 и более человека по 2—5 раз со сменой позиции.{jcomments on}

В дальнейшем следует проводить 1—2 раза в неделю специальные занятия для развития скоростных качеств.

Спринтеры в большей мере, чем остальные гонщики, должны строить свои занятия таким образом, чтобы тренировки на скорость приходились на фазу повышенной работоспособности. В дополнение к занятиям скоростного характера на велосипеде включают специальные тренировки на быстроту с применением упражнений общей и специальной физической подготовки, проводя их отдельно утром или вечером после тренировок на велосипеде 2—3 раза в неделю по 60—90 мин.

Упражнения на быстроту сочетаются также с ездой на велосипеде по 20—30 мин. или включаются между прохождением коротких отрезков дистанции. Эти специальные упражнения в сочетании с упражнениями на растягивание и расслабление мышц способствуют быстрейшему восстановлению работоспособности, а также повышению скорости прохождения коротких дистанций. Основными методами развития скорости (быстроты) на втором этапе являются: повторный, переменный, контрольный и соревновательный методы тренировки.

В скоростных тренировках следует применять вначале малые передачи, а затем их постепенно увеличивать. Спринтеры скоростные тренировки должны проводить как на шоссе, так и на треке на велосипеде без свободного хода.

В практике велосипедного спорта скоростные тренировки совершенно обоснованно проводят в сочетании с занятиями на силу, и поэтому эти занятия называют скоростно-силовыми. Развитие силовой выносливости. Переход от общеразвивающих силовых упражнений к специальным упражнениям без велосипеда и далее к специальной силовой подготовке на велосипеде происходит постепенно.

На этапе специальной подготовки развитие силовых качеств велосипедиста должно осуществляться как с помощью специальных упражнений, выполняемых в зале и в естественных условиях, так и за счет постепенного нарастания степени напряжения основных мышечных групп при езде на велосипеде, которое достигается с помощью увеличения передаточных отношений и трудности пути.

В этих целях употребляются предельные для каждой группы гонщиков передачи. Над развитием силовой выносливости велосипедист должен работать 2—3 раза в неделю, отдавая этому 30—50% времени в тренировках. В занятиях можно также использовать заторможенные велосипедные станки.

Развитие силовой выносливости нужно продолжать до конца этапа специальной подготовки. Размер передач следует увеличивать постепенно, «включая» их вначале на

равнине, а затем на подъемах, крутизна и продолжительность которых должна возрастать от занятия к занятию. Источник: <http://ameto.ru/>