



Для разгона можно использовать партнера или более сильного гонщика. При разгоне идущий впереди сильный гонщик должен наращивать скорость постепенно, чтобы не «оторвать» от себя идущего сзади велосипедиста. В последующих упражнениях идущий сзади должен стремиться обойти идущего впереди.

Полезными упражнениями для развития и создания «запаса скорости» могут служить командные гонки с выбыванием, гонки с гандикапом.

Совершенствуя скорость, нельзя забывать о развитии умения резко увеличивать ее до максимальной (освоение техники рывка). После выполнения рывка, чтобы ликвидировать усталость, рекомендуется провести заезд со старта с хода. Скоростные заезды должны чередоваться с отдыхом до 8—10 мин., а при значительном утомлении до 15 мин.

Для развития скоростных качеств следует применять в первых тренировках повторный, далее переменный, а перед соревнованиями— интервальный методы тренировки. При подготовке к гонкам на короткие дистанции скорость прохождения большинства отрезков должна быть выше той, которую планируют достичь в соревнованиях. В этих целях с успехом можно использовать командные гонки в составе 2—3—4—5 человек на различные дистанции. Так как в команде идти легче, а скорость выше, то проходимые отрезки можно повторить несколько раз со сменой мест гонщиками на каждом новом отрезке.

Для выработки «запаса скорости» и специальной выносливости рекомендуется периодически увеличивать отрезки дистанции.

Для развития скоростной выносливости в соревновательном периоде не всегда следует применять интервальный метод тренировки, так как он предъявляет к организму повышенные требования и тем самым вызывает чрезмерные сдвиги в нем. Подготовку нужно вести, используя повторный, переменный и периодически контрольный метод тренировки. Скоростная выносливость в полной мере проявляется в индивидуальной и командной гонках. В первые месяцы индивидуальная подготовка должна сочетаться с тренировкой в команде из двух, а в последующие месяцы из трех и четырех человек.

При преодолении отдельных отрезков дистанций не следует чрезмерно завышать скорость против планируемой на соревнованиях. Если занимающийся легко справляется с намеченной скоростью, то ему можно увеличить протяженность проходимых отрезков. Если в подготовке используется переменный метод, то в этом случае можно не только увеличить отрезки, проходимые с большой скоростью, но и уменьшить отрезки, проходимые с малой скоростью. Нужно стремиться к тому, чтобы скорость прохождения отрезков к концу не падала, а несколько возрастала. Если скорость во время прохождения отрезка резко снижается, то в этом случае необходимо уменьшить длину отрезка.

Когда скорость падает на заключительных отрезках дистанции, то это свидетельствует о том, что она была слишком большой в начале пути. Нередко скорость понижается

из-за того, что слишком мало времени отводится отдыху между проходимыми отрезками. Периодически применяя контрольный метод тренировки, не всегда нужно обязывать занимающихся проходить всю или часть намеченной дистанции до конца, если на последних метрах скорость резко падает. Иногда можно давать задание преодолевать дистанцию до тех пор, пока скорость будет близка к соревновательной.