Источник: http://www.stas.ugin.ru

По трудности трассы кроссы могут быть различными... Езда по пересеченной местности является пекрасным инструментом для совершенствования техники владения велосипедом...

J трудности трассы кроссы могут быть различными. Для 13 – 14-летних подростков следует подбирать кроссовую дистанцию с таким расчетом, чтобы почти весь путь можно было проехать на велосипеде.

Учебная дистанция должна проходить по кольцу, чтобы гонщики не встречались друг с другом, иметь длину 2 – 6 км, а для тренировочного занятия – 1 – 3 км.

Езда по пересеченной местности является прекрасным средством для совершенствования техники владения велосипедом и воспитания у занимающихся высоких морально-волевых качеств. К обучению езде в велокроссе можно приступить в конце первого года занятий велосипедным спортом, когда освоена техника езды на шоссе.

Перед началом занятий в короткой беседе необходимо ознакомить занимающихся с особенностями езды по кроссовой дистанции, подготовить инвентарь и спортивную форму. Вначале изучается техника езды по проселочным дорогам, песчаным, глинистым почвам, затем занимающиеся осваивают особенности техники подъема и спуска, преодоления канав, рвов, брода и в заключение – прыжков на велосипеде.

На каждом занятии следует обучать занимающихся одному или двум элементам кросса.

Перед выездом на кросс тренер лично проверяет подготовку инвентаря. Для первых тренировок в кроссах можно использовать дорожные и легкодорожные велосипеды, гоночные же необходимо готовить специально. Для этого надо сменить передачи, поставив наибольшую 60, а наименьшую 42 – 45 дм. Для езды в кроссе достаточно иметь в основном 3 передачи: одну – для равнины, другую – для тяжелых участков пути и третью – для скоростных. Передний переключатель обычно используют как ограничитель цепи. Седло надо опустить на 2 – 3 см ниже, чем в гонках на шоссе, и слегка сдвинуть назад.

Для велокросса хорошо использовать однотрубки с рельефным профилем. Они должны быть прочно приклеены влагоустойчивым клеем. Рекомендуется смазать втулки, цепь и проверить тормоза. Для более надежного торможения можно сделать насечки на ободах или слегка смазать их варом. Руль следует немного поднять; гоночный руль можно заменить прямым от дорожного велосипеда, а концы руля заделать пробками. Переднюю вилку велосипеда немного расширить, поставив дополнительные шайбы, чтобы колесо с грязью не задевало вилку. Для кросса надо выбрать прочные ремешки или поставить кросс-кантрийные "контакты".

Измененное положение седла и руля на шоссейном велосипеде требует иной посадки. Она должна быть высокой, туловище наклонено по отношению к горизонтальной трубе рамы на 60 – 65°. Такая посадка удобна для обзора местности, преодоления препятствий и хорошего дыхания. Отодвинутое и опущенное седло несколько изменяет характер педалирования.

По сравнению с техникой езды на шоссе гонщик во время велокросса педалирует от себя (особенно это заметно на трудных участках пути). Техника кроссмена отличается большим разнообразием и подвижностью: гонщик почти не сидит на седле, активно использует на трудных участках пути туловище, руки, вес тела.

Для упражнения выбирают 2 – 3 км проселочной дороги и дают задание проехать один круг со скоростью 12 – 15 км/час, сохраняя дистанцию 4 – 5 м друг от друга. Когда группа пройдет круг, тренер останавливает ее, объясняет особенности техники езды на трассе и дает задание пройти дистанцию 2 – 3 раза.
На следующем занятии трасса усложняется добавлением песчаного участка дороги или подъема. В качестве разминки можно пройти знакомый маршрут. Песчаный участок занимающиеся преодолевают с хода, сохраняя интервал и следя друг за другом. Если кто-либо не может преодолеть песок, ему необходимо увеличить разгон и поставить меньшую передачу. Если же песок очень глубокий, рекомендуется сойти с велосипеда, взять его на плечо и преодолеть участок бегом. Необходимо повторить упражнение несколько раз. На следующем занятии изучают подъемы и спуски. Тренер знакомит занимающихся с различными вариантами техники подъема: с велосипедом на плече, бегом, подталкивая велосипед под седло, преодолевая подъем на велосипеде и комбинированным способом – частью на велосипеде, частью бегом с велосипедом на плече или подталкивая его под седло. Занимающиеся, ознакомившись со всеми способами подъемов, приступают к разучиванию и закреплению их. Вначале занимающиеся преодолевают легкий подъем, не сходя с велосипеда, затем проходят более трудный участок комбинированным способом и потом уже разучивают бег и ходьбу с велосипедом на плече, бег рядом с велосипедом на затяжном подъеме. Для определения лучшего для себя варианта прохождения можно преодолеть небольшой подъем на время различными способами.

Обучение техники преодоления брода

Демонстрирующий технику делает разгон, расстегивает ремни на туклипсах и, используя самую малую передачу, преодолевает брод, сильно и равномерно вращая шатуны в воде, прямолинейно направляя велосипед. Из исходного положения для разгона занимающиеся преодолевают брод по одному.
Упражнение повторяют 2 – 3 раза. Если на пути встречается грязь, ее преодолевают не сходя с велосипеда, на малых передачах. Рвы, ямы переезжают наискось, по диагонали. Видимые препятствия объезжают постепенно, внезапные – резко наклонив велосипед и руль в сторону препятствия.

Источник: http://www.stas.ugin.ru