



В подготовительном периоде для велосипедистов всех групп необходимо применять в тренировках велосипедные станки.

Для первоначальных тренировок можно применять различные типы велосипедных станков, как с закрепленным, так и со свободно двигающимся велосипедом.

Последующие занятия с велосипедистами всех групп необходимо проводить главным образом на трехроликовом велостанке общепринятой конструкции, на котором велосипед не закрепляется. Исключение составляют тренировки по освоению техники рывка, броска и педалирования стоя.

В дальнейшем речь пойдет о велостанках с незакрепленными велосипедами. Для тренировок на велосипедном станке целесообразно применять велосипед со свободным ходом, так как он быстрее способствует совершенствованию техники педалирования. Такой велосипед дает возможность, не сходя с велостанка, до некоторой степени менять нагрузку за счет изменения передаточного соотношения.

Очень хорошо иметь для тренировок велосипедные станки с различными тормозными устройствами. На таком велостанке тренирующийся может получить любую нагрузку, испытываемую им во время соревнований.

На этапе общей подготовки занятия на велосипедных станках для всех групп тренирующихся должны быть примерно одинакового характера.

Наряду с совершенствованием элементов техники велосипедного спорта следует большое внимание уделять развитию специальной выносливости. Для увеличения объема тренировочной нагрузки на велосипедных станках при сравнительно малой интенсивности (60—80 оборотов в минуту) планируемая нагрузка в занятии повторяется 2—3 раза после необходимого активного отдыха.

Затем нагрузку целесообразно разделить на две части, причем в первой дается малая, как бы для разминки, а затем более продолжительная нагрузка. Однако в начале каждого повторения необходима кратковременная разминка. Активный отдых между повторной нагрузкой должен быть не более 25 мин. В этом случае вторичная продолжительная нагрузка воспринимается организмом более легко, так как она выполняется в фазе повышенной работоспособности. Соотношение первоначальной и повторной нагрузки должно выражаться в следующих цифрах: в первый раз—15—20 мин., во второй — 30—45 мин.

В конце января упражнения на общую выносливость для старших разрядов нужно выполнять один раз в тренировку, доведя их для мужчин до 40—60 мин. и для женщин до 30—40 мин. Занятия следует проводить 1—2 раза в неделю.

Проведение тренировок по такому плану дает возможность, не форсируя подготовку, выполнить необходимую тренировочную нагрузку на велостанках для приобретения специальной выносливости.

В феврале — апреле тренировки на велосипедных станках должны проводиться для:
Совершенствования техники педалирования.

Совершенствования элементов техники езды на велосипеде.

Развития специальной выносливости.

Развития быстроты (скорости) и специальной скоростной выносливости.

Если в предыдущее время тренировки на велостанках проводились в направлении функциональной подготовки (развитие общей выносливости), то в дальнейшем следует параллельно работать над развитием скорости, скоростной выносливости и общей выносливости. Занятия проводятся 3 раза в неделю, и в каждом из них развивают одно из указанных качеств. Источник: <http://ameto.ru/>