

ПРЕДИСЛОВИЕ ТУДОРА БОМПА

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 недоставало. 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 назвали 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**

* 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.