

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД

8

Я привык тренироваться на протяжении многих и многих часов, порой больше, чем мне было нужно. В течение первого года профессиональных занятий я тренировался по тридцать пять часов в неделю, и это было крайне сложно.

Тони Ромингер, швейцарский велогонщик, победитель супермногодневок Vuelta a España и Giro d'Italia

Итак, пришла пора разработки годового плана тренировок. Лучшее время для этого — несколько недель после завершения последней гонки сезона, когда вы начинаете готовиться к будущему соревновательному году. Если же эта книга попала к вам в руки в тот момент, когда вы уже находитесь внутри сезона, было бы неплохо распланировать хотя бы остаток тренировочного года. Лучше поздно, чем никогда.

Я собираюсь провести вас через процесс годового планирования, состоящий из шести этапов, который наставит нас на правильный путь с самого начала сезона, когда вы еще не сели на велосипед. Кое-что вам потребуется записывать, поэтому заранее приготовьте карандаш. Не используйте чернила, потому что в будущем вам наверняка придется вносить кое-какие изменения. Перед началом работы сделайте копии пустого бланка годового плана тренировок. Если вы предпочитаете пользоваться компьютером, то сможете найти электронную версию годового плана, а также некоторые другие инструменты, необходимые для самостоятельной организации тренировок, на сайте www.TrainingBible.com.

Хотя планирование сезона и способно улучшить результаты, которые вы можете показать на соревнованиях, в нем может таиться опасность. Некоторые спортсмены настолько погружаются в процесс создания идеального плана, что забывают о реальной жизни и не принимают во внимание множество переменных. Ваша цель заключается не просто в написании плана, а в разработке максимально реалистичного плана, который позволит вам соревноваться так,

как никогда раньше. По окончании успешного сезона вы поймете, насколько важно для достижения цели фиксировать свои планы на бумаге.

Написание годового плана тренировок, а затем и следование ему сродни восхождению на гору. Но перед тем как сделать первый шаг, неплохо было бы понять, где находится пик той самой горы, которую вы наметили для своего восхождения, и как вы планируете до него добраться. План помогает понять, с какими проблемами можно столкнуться на этом пути, — и дает вам возможность подготовиться к встрече с ними. Поднимаясь на гору, вы будете время от времени останавливаться, смотреть на вершину и оценивать уже проделанную работу. Вы можете принять решение об изменении маршрута (к этому вас могут подтолкнуть неожиданно изменившиеся условия, например неожиданные препятствия или испортившаяся погода). Оказавшись на вершине, вы пребываете в приподнятом настроении. Глядя вниз, вы вспоминаете о сложностях, которые вам удалось преодолеть, и о том, как план помог выбрать правильное направление.

Читая эту главу, напоминайте себе, что вы пишете годовой план не для того, чтобы кого-нибудь поразить, и не потому, что вы просто организованный человек. Цель плана — создать эффективное, динамичное и реалистичное руководство для ваших тренировок. В течение будущих месяцев вы будете регулярно обращаться к нему, чтобы принимать решения в отношении своих занятий. План будет напоминать вам о главной цели и поможет «не потеряться» в ходе упражнений и гонок. План тренировок не догма, вы можете адаптировать его всякий раз, когда в этом возникает необходимость.

ГODOVOЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОК

Пришло время начать процесс планирования. Вам будет необходимо:

- определить свои цели на наступающий сезон;
- понять, какие задачи необходимо решить для того, чтобы достичь поставленной цели;
- понять, сколько часов в год вы можете посвятить тренировкам;
- определить приоритеты по каждой из гонок, в которых планируете принять участие;
- разделить свой сезон на тренировочные периоды;
- определить, что вы будете делать в каждый час каждой недели своих тренировок.

Глава 9 поможет вам наполнить свой план конкретными наборами упражнений на неделю, основанными на ваших способностях. Может показаться, что вам предстоит огромная работа. Это действительно так, однако существует система, позволяющая ее упростить.

Вы можете изучить пример заполненного формуляра годового плана тренировок в приложении В. Обратите внимание на то, что он состоит из нескольких частей. В верхнем левом углу страницы выделено место, в котором вы можете указать количество тренировочных часов в год, свои цели на сезон и задачи для тренировочного процесса. В колонке слева приведена нумерация для каждой недели года. Вам следует указывать дату каждого понедельника для каждой недели сезона. К примеру, если ваша первая неделя тренировок в новом сезоне — это неделя с 3 по 9 ноября, то запишите «3 ноября» или «3/11» в клетке для недели 1, а затем заполните аналогичным образом все остальные соответствующие клетки плана. Имеются также специальные колонки для отображения названий гонок, уровня их приоритета (Приоритет), названия периода, над которым вы будете работать в течение определенной недели (Базовый период, период Строительства и т. д.), и количества тренировочных часов для каждой недели. Небольшие прямоугольники справа нужно использовать для отметок о проводимых упражнениях, соответствующих тем или иным способностям, перечисленным вверху таблицы. Глава 9 поможет вам в этом.

ШАГ 1: ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛИ НА ПРЕДСТОЯЩИЙ СЕЗОН

Давайте начнем с конца — с того, каких целей вы хотите достичь в наступающем сезоне. Возможно, вы хотите успешно перейти в более высокую категорию, попасть в число пятерки первых в определенной шоссейной гонке или успешно завершить многодневное соревнование. Исследования показали, что четко определенные цели повышают способность человека к их достижению. Точно так же как успешный скалолаз всегда видит пик перед собой и точно знает, каким образом он хочет на него взобраться, вы должны постоянно держать в голове свои цели на сезон и проверять, не сбились ли вы с выбранного пути. Если вы не знаете, куда хотите прийти, в конце сезона вас ожидает провал.

Не путайте цели с мечтами или желаниями. Спортсмены часто мечтают о том, чего хотят достичь. Это нормально. Если бы мы не мечтали, то у нас не было бы ни видения отдаленной перспективы, ни долгосрочных стимулов. Мечта может стать реальностью, однако для ее реализации вам, скорее всего, не хватит одного сезона. Если же вы оправданно полагаете, что можете достичь ее в рамках одного сезона, то это уже не мечта, а вполне конкретная цель. Кроме того, мечты могут превратиться в цели, когда у вас имеется план по их достижению. Поэтому при планировании сезона мы имеем дело исключительно с целями.

Давайте будем реалистичными оптимистами. Если вы не смогли в прошлом сезоне пройти до конца любительскую гонку, то победа в многодневке — это мечта, но никак не цель. Однако, можете сказать вы, если не ставить перед собой значительные цели, то ничего не добьешься. Это справедливо, но, заменяя

цели мечтами, вы в глубине души понимаете, что они недостижимы (по крайней мере, в рамках одного сезона). Следовательно, и ваше стремление к постоянной работе на тренировках будет значительно ниже. Серьезная цель заставит вас дойти до границ своих возможностей, а порой и взять на себя определенные риски, потому что вы будете знать, что через пару месяцев действительно способны ее достичь. Спросите себя: «Смогу ли я достичь поставленной цели уже в этом году, если сделаю все правильно?» Если вы чувствуете, что сможете, то это хорошая цель. В противном случае она — всего лишь мечта.

Существует четыре принципа, которым должны соответствовать ваши цели.

Принцип 1. Ваша цель должна быть измеримой. Иначе каким образом вы поймете, насколько приближаетесь к ней? У бизнесменов в распоряжении есть четкий способ оценки движения в нужном направлении: они считают деньги. Вы также должны иметь свои способы измерения степени своего прогресса. Вместо того чтобы расплывчато формулировать свою цель типа «стать лучше», вы должны сказать: «Я пройду 40-километровую гонку быстрее чем за 57 минут».

Принцип 2. Ваши цели должны находиться под вашим контролем. Успешный человек не строит планы, ориентируясь на других. Формулировка типа «Если спортсмен А засидится на старте, то я выиграю гонку X» не может считаться целью, ради которой стоит работать. А цель «Стать первым в гонке Boulder Road Race» заставит вас по-другому взглянуть на всю методику тренировок.

Принцип 3. Ваши цели должны заставлять вас работать с напряжением. Если вы можете достичь цели без особых проблем, это все равно что у вас ее вообще нет. Для гонщика III категории выигрыш национального чемпионата среди профессионалов вряд ли возможен, пусть даже он полностью выложится на трассе. С другой стороны, вы без особого напряжения можете выиграть любительскую гонку на 12 километров, и это тоже нельзя считать хорошей целью. А такая цель, как переход в более высокую категорию, может обеспечить вам оптимальное напряжение и при этом быть достаточно реалистичной.

Принцип 4. Ваша цель должна быть выражена в позитивных выражениях. Читая этот абзац, не думайте о белой обезьяне. Что я имею в виду? Ваша цель должна помогать вам концентрироваться не на том, чего вы хотите избежать, а на том, чего вы стремитесь достичь. Что случится со спортсменом, поставившим себе цель «Не сбиться с трассы в ходе критериума в сентябре»? Наверняка вы догадались — этот спортсмен проиграет гонку, потому что не будет знать, на чем ему нужно будет сконцентрироваться для достижения своей цели. Знание того, чего стоит избегать, вряд ли вам поможет.

Цель в большинстве случаев должна быть ориентирована не на процесс, а на результат гонки. К примеру, не стоит ставить перед собой цель лучше преодолеть подъемы при гонке (это скорее относится к задачам). Вместо этого поставьте

перед собой цель успешно пройти определенную часть этапа конкретной гонки по холмистой местности. Позвольте привести вам еще несколько примеров целей, ориентированных на результат. Изучите их — возможно, они помогут вам сформулировать и ваши собственные цели.

- Завершить в первой десятке шоссейную гонку категории III.
- Пройти гонку с раздельным стартом в августе быстрее чем за 1 час 40 минут.
- Завершить в пятерке лучших не менее двух из трех критериев типа А.
- Повысить квалификацию до уровня категории II.
- Войти в пятерку лучших в региональных соревнованиях В.А.Р. категории III.
- Завершить в первой тройке национальные соревнования по шоссейным гонкам среди мастеров.
- Войти в число 25 лучших по итогам гонки Mike Nields Stage Race.

После определения и постановки первой цели вы можете наметить и другие, столь же важные для вас. Оцените их точно так же, как оценивали первую. Ограничьтесь тремя целями, чтобы не слишком усложнить свою жизнь в последующие месяцы. Запишите все цели в верхней части своего годового плана тренировок.

ШАГ 2: ОПРЕДЕЛИТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАЧИ

В главе 5 вы определили свои сильные и слабые стороны. Затем вы заполнили форму оценки велосипедиста (*врезка 5.4*). Теперь взгляните на эту форму еще раз, чтобы освежить ее в памяти. В чем заключаются ваши сильные и слабые стороны? Какая из слабых сторон является для вас ограничителем?

В главе 6 была описана концепция ограничителей. Это слабости, связанные с ключевыми гонками, которые не позволяют вам достичь в них успеха. Также в главе 6 объяснялось, что различные соревнования требуют от спортсменов приложения разных способностей. Если вы сравнивали свои слабые стороны с требованиями, предъявляемыми интересными для вас гонками, то вполне представляете себе, в чем состоят ваши ограничители. К примеру, продолжительная гонка по холмистой местности требует значительной силы и высокого уровня выносливости для преодоления подъемов. Если ваши показатели силы и выносливости низки, это означает, что у вас есть ограничитель и вам следует работать над ним.

Вернитесь к первой цели, определенной вами на сезон. Является ли какая-нибудь из ваших слабых сторон (оценка 3 или ниже в форме оценки велосипедиста) ограничителем с точки зрения ее достижения? Если да, то вы должны в наступающем сезоне уделить особое внимание работе над этим ограничителем. В разделе «Цели тренировки» укажите ваш ограничитель. В определенные недели своего годового плана вам необходимо будет выкроить время для того, чтобы поработать над этими слабостями, важными для гонок нужного вам типа. Прочитав главу 9, вы поймете, как это сделать. С этого момента для вас приобретает особую

важность следующая задача: понять, в какой момент вы смогли улучшить дела со своим ограничителем. Или, другими словами, как можно измерить достигнутый прогресс.

Табл. 8.1

Определение целей для тренировки

ЦЕЛЬ	ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА РАБОТУ С ОГРАНИЧИТЕЛЯМИ
Завершить в первой десятке шоссейную гонку категории III.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение мышечной выносливости: пройти 40-километровую гонку с раздельным стартом в июне быстрее чем за 57 минут. 2. Улучшение навыков подъема: приседание с весом 145 кг к концу периода Базовый 1.
Пройти гонку с раздельным стартом в августе быстрее чем за 1 час 40 минут.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение концентрации: достижение ощущения лучшей концентрации в ходе упражнений и гонок к 31 июля (субъективный показатель). 2. Улучшение мышечной выносливости: повышение мощности на уровне ПАНО до 330 ватт к концу периода Базовый 3.
Завершить в пятерке лучших не менее двух из трех критериумов типа А.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение скоростной выносливости: повышение показателя скорости в профиле врожденных способностей к концу периода Базовый 3. 2. Улучшение способности к спринту: повышение среднего показателя в ходе тестов мощности до 700 ватт к концу периода Базовый 3.
Повысить квалификацию до уровня категории II.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение навыков подъема: повышение индекса «мощность/вес» до 10% к концу периода Базовый 3. 2. Улучшение последовательности тренировок: завершение всех пробивных упражнений в течение периода Строительства.
Войти в пятерку лучших в региональных соревнованиях B.A.R. категории III.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение скорости: достигнуть темпа 140 оборотов в минуту, оставаясь при этом в седле (без балансирования) к 12 февраля. 2. Улучшение скоростной выносливости: поддержание в течение 4 минут показателя ЧСС ниже 165 в ходе тестирования ПАНО к концу первого периода Строительства 2.
Завершить в первой тройке национальные соревнования по шоссейным гонкам среди мастеров.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение навыков спринта: достижение максимального значения 950 ватт в ходе тестов мощности к концу периода Базовый 3. 2. Улучшение навыков подъема: подъем на гору Rist Canyon за 28 минут к 31 мая.
Войти в число лучших 25 спортсменов по итогам гонки Mike Niels Stage Race.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Улучшение мышечной выносливости: подъем на гору Poudre Canyon 6 раз в течение 10 недель перед гонкой. 2. Улучшение навыков гонки с раздельным стартом: снизить время прохождения теста длиной 12 километров до 19:12 к 15 апреля.

Существует несколько способов измерения степени вашего продвижения в сторону выполнения поставленных задач. В течение сезона вы можете регулярно повторять упражнения, которые связаны с вашими целями (см. главу 5) и позволяют объективно оценить степень улучшения. Хорошими индикаторами степени вашего прогресса могут служить менее приоритетные гонки. В *табл. 8.1* приведены примеры тренировочных целей для нескольких ограничителей, связанных со вполне определенными целями. Вам следует записывать тренировочные задачи для каждой из целей в одинаковом стиле — это позволит понять, улучшаете ли вы

свои результаты. Обратите внимание на то, что для каждой задачи установлены ограничения по времени. Для того чтобы достичь цели, вы должны выполнить тренировочную задачу к определенному моменту сезона. Слишком поздно — так же плохо, как если бы вы вообще не ставили перед собой эту задачу.

К тому времени, как вы закончите работу над этой частью годового плана тренировок, у вас на листе может оказаться от трех до пяти задач, связанных с тренировками. Они будут представлять собой некие показатели, по отношению к которым вы будете измерять степень своего прогресса.

ШАГ 3: ОПРЕДЕЛИТЕ ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ НА СЕЗОН

От количества часов, которые вы можете в течение сезона уделить тренировкам — велосипеду, силовой подготовке и смешанным тренировкам, — во многом зависит ваша тренировочная нагрузка. Это своего рода балансирование: чрезмерно высокий годовой объем тренировок может привести к перетренированности, а слишком низкий — к потере выносливости. Чрезмерно высокий годовой объем тренировок может привести к перетренированности, а чрезмерно низкий — к потере физической формы. Определение числа тренировок — одно из самых важных решений, которые вы можете принять в отношении тренировочного процесса. Если вы и допустите здесь ошибку, то пусть это будет ошибка в сторону уменьшения.

Объемы занятий лучше всего выражать в часах, а не в километрах. Тренировка, основанная на расстояниях, побуждает вас заниматься ездой на велосипеде по одной и той же дистанции, от недели к неделе. Такой метод тренировок также заставляет вас сравнивать текущее время прохождения трассы с результатом прошлой недели и пытаться «обогнать» самого себя. Подобный метод организации ежедневных тренировок будет совершенно непродуктивным. Использование времени в качестве основы для расчета объема тренировок развяжет вам руки с точки зрения выбора упражнений, если только вы укладываетесь в отведенные временные рамки. Велотренировка может стать для вас более увлекательным занятием: вы сможете заниматься различными упражнениями и не беспокоиться о скорости или темпе.

Каким образом определить объем годовых тренировок, если вы не замеряли этот показатель? Большинство велосипедистов ведут запись пройденных ими расстояний. Если это делали и вы, то разделите пройденные вами расстояния на условную среднюю скорость (основываясь на ваших субъективных ощущениях). Разумно предположить, что в среднем она составляет около 28 километров в час. Если вы также занимались комбинированными тренировками и силовыми упражнениями, то попытайтесь рассчитать, сколько времени уделили этим занятиям в прошлом году. Складывая вместе получившиеся значения в часах, получите примерную картину вашего годового объема тренировок.

Изучив данные за прошедшие три года, вы, возможно, заметите тенденции, связанные с объемом тренировок. К примеру, удавалось ли вам показывать более хорошие результаты в годы с высоким объемом тренировок? Разумеется, на ваши результаты в предыдущие годы влияло множество других факторов, однако подобный анализ поможет вам принять решение об оптимальном объеме тренировок в наступающем сезоне.

Но, даже не имея данных о часах тренировок или пройденных расстояниях, вы можете сделать примерный расчет. Это даст вам необходимую отправную точку. Для этого распишите на листе бумаги, как выглядит ваша типичная тренировочная неделя. Постарайтесь указать типичные, а не максимальные или минимальные значения. Сложите количество часов для каждого вида тренировок и умножьте этот показатель на 50 (количество недель) — таким образом вы получите приблизительное годовое количество тренировочных часов.

Табл. 8.2

Предлагаемый план годовых тренировок в часах

КАТЕГОРИЯ	ЧАСОВ В ГОД
Профессионалы	800-1200
I-II	700-1000
III	500-700
IV	350-500
V	200-350
<i>Юниоры обычно относятся к категории V</i>	

В табл. 8.2 приведены общие указания по количеству часов, типичные для гонщиков, активно участвующих в соревнованиях. Разумеется, на ваши результаты в предыдущие годы влияло множество других факторов, однако подобный анализ поможет вам принять решение об оптимальном объеме тренировок в наступающем сезоне. Существует множество спортсменов, имеющих многолетний опыт занятий, которые в ходе тренировок

проезжают значительно меньшие расстояния, но все равно демонстрируют отличные результаты. Объем тренировок особенно важен для эффективного развития выносливости. Когда вы уже выработали значительную выносливость, вам следует переключить акцент с объема на интенсивность тренировок.

Вы можете показать куда лучшие результаты, аккуратно ограничивая количество часов тренировок, а не пытаться справиться с завышенными объемами. Если вы имеете постоянную работу, семью, дом, то будьте реалистичны: не пытайтесь тренироваться в тех же объемах, что и профессионалы. Тренировка — их основная работа.

Если же в предыдущие годы вы были недостаточно успешны, а выносливость — ваш основной ограничитель, при этом вы занимаетесь меньше, чем требуется для участия на запланированных дистанциях, то вам стоит подумать о повышении объема тренировок хотя бы до минимально допустимого (обратите внимание на то, чтобы повышение составило не более 15% от прежнего уровня). В остальных случаях, если вы решите повысить объем тренировок по сравнению с предыдущим годом, увеличьте его в пределах 5–10%.

Многим людям часто приходится ограничивать время тренировок из-за различных повседневных обязанностей, что негативно влияет на развитие их спортивных способностей. В таком случае расчет годового объема тренировок следует основывать лишь на том времени, которое реально можно посвятить занятиям спортом.

Запишите объем ваших годовых тренировок в часах вверху годового плана. Позднее эта цифра понадобится вам для распределения нагрузки по неделям.

ШАГ 4: ОПРЕДЕЛИТЕ ПРИОРИТЕТЫ ГОНОК

Для этого вам понадобится список соревнований, в которых вы планируете принять участие. Если график гонок еще не опубликован, посмотрите на календарь гонок предыдущего года и попытайтесь сами рассчитать, в какие дни могут пройти гонки текущего сезона. Обычно гонки из года в год проводятся в одни и те же выходные дни.

Перечислите в годовом плане тренировок все соревнования, на которых вы планируете присутствовать: впишите их названия в соответствующих рядах колонки «Гонка» с указанием дат. Помните, что дата, которую вы указываете в первой колонке, всегда соответствует понедельнику определенной недели. Ваш список должен включать в себя исчерпывающее количество гонок, поэтому внесите в него даже те соревнования, с участием в которых вы еще не определились. Решения по ним вы можете принять позднее, но в данный момент просто предположите, что будете участвовать во всех.

Затем разбейте гонки по приоритету на типы А, В и С, руководствуясь критериями, приведенными ниже. Если вы являетесь участником команды, то ее руководитель может помочь вам с определением приоритетов на сезон. Постарайтесь обсудить с ним этот вопрос перед тем, как двигаться дальше.

Гонки типа А

Выберите не более двух-трех гонок, наиболее важных для вас в наступающем году. Многодневная гонка будет считаться одним событием. Две гонки типа А, проходящие в один уик-энд, точно так же считаются одной гонкой. К гонкам типа А не всегда относятся гонки со значительным призом или те, вокруг которых раздувается ажиотаж. Гонка может проходить и в небольшом городке, но если это ваш родной город, то именно она может стать для вас событием года.

Гонки типа А являются наиболее важными в вашем графике, и весь тренировочный процесс будет выстраиваться вокруг них. Цель тренировок — набор пика формы именно к моменту начала гонок типа А.

Лучше всего, когда эти старты разделены между собой периодом в две-три недели или, напротив, разнесены на более продолжительное время — не менее

восьми недель. К примеру, две гонки могут попасть в трехнедельный период в мае (и быть разделенными между собой одной неделей), а две следующие — на конец августа. Может быть и так, что две гонки будут проводиться в мае, одна — в июле, а еще одна — в сентябре. Идея состоит в том, чтобы достичь пика к началу каждого из этих важных событий. Для этого перед каждым из них понадобится период длиной в несколько недель, в течение которого вы будете совершенствовать свою физическую подготовку. В промежутках между гонками типа А вы будете участвовать и в других соревнованиях, однако при этом окажетесь не в самой хорошей форме. Следует понимать, что каждый раз, когда вы проходите период сужения нагрузки или достижения пика, ваша физическая подготовка немного снижается. Поэтому если гонки типа А будут частыми и у вас не останется времени на восстановление основных способностей, то от этого пострадают ваши результаты. Вот почему вам следует сократить количество гонок типа А до трех-четырех за сезон и максимально разнести их между собой в вашем календаре. Для большинства спортсменов имеет смысл планировать участие в наиболее важном событии на вторую половину сезона, когда физическая подготовка может оказаться на самом высоком уровне.

Если вам не удастся сгруппировать гонки типа А правильно, не волнуйтесь. Приоритеты сезона определяются не календарем, а вашими собственными целями. График, в котором гонки размещены или сгруппированы неудобно, сделает процесс планирования и набора пиковой формы куда более сложным, чем график, следующий описанному выше принципу. Тем не менее в ходе сезона даже в этом случае вы можете работать над улучшением своих навыков. В колонке «Приоритет» поставьте букву «А» напротив названия каждой гонки типа А. Помните, что в течение года у вас должно быть не более трех-четырех гонок такого типа.

Гонки типа В

К ним относятся гонки важные, но не столь приоритетные, как гонки типа А. Перед этими соревнованиями вы можете позволить себе отдых в течение нескольких дней. Количество гонок типа В может составлять не более двенадцати в год. Так же как в случае с гонками типа А, две гонки типа В, приходящиеся на один уик-энд (или одна многодневная гонка), считаются одним событием. В колонке «Приоритет» напишите «В» напротив каждой из этих гонок.

Гонки типа С

Итак, у вас уже расписано примерно 16 недель, посвященных гонкам типов А или В. Это значительная часть вашего гоночного сезона. Все другие гонки в списке будут относиться к типу С. Участие в гонках этого типа следует рассматривать лишь как возможность для приобретения опыта. Их можно расценивать или как тяжелые упражнения, или как своеобразный тест для оценки вашего продвижения

к главным намеченным целям, или как развлечение, или, наконец, как одну из форм настройки на предстоящую серьезную гонку типа А. Вы будете тренироваться в ходе этих гонок, не достигая пика формы и не имея возможности отдохнуть между ними. Вполне нормально, если накануне одного из таких стартов вы решите в нем не участвовать. Если ваше сердце подсказывает вам такой вариант, то лучше просто заняться тренировками или вообще отдохнуть.

Внимательно относитесь к гонкам типа С. Именно на них вы можете приобрести негативный опыт или оказаться на грани перетренированности из-за усталости или элементарного отсутствия мотивации к упорной работе. Часто подобные гонки сопровождаются не очень хорошей организацией или неинтересными стимулами к участию в них. Для того чтобы включить в ваше расписание каждую из гонок типа С, у вас должна быть веская причина. Поэтому вам следует понять, что вам даст участие в ней. Если вы не знаете ответа на этот вопрос, откажитесь от гонки. Чем более опытным велосипедистом вы будете становиться, тем меньше вам нужно участвовать в гонках типа С. Напротив, юниорам и гонщикам категорий IV и V рекомендуется делать это для приобретения необходимого соревновательного опыта.

Приоритеты гонки никак не связаны с тем, насколько упорно вы готовите себя к ней. За некоторыми исключениями, ваши усилия в процессе гонок всегда должны быть высокими. По сути, гонки типа С являются для вас своего рода упражнением, и не исключено, что вы примете участие в них, находясь в уставшем состоянии. Тем не менее к этому стоит относиться серьезно, особенно если хорошо представляете себе, в чем состоит цель вашего участия. Даже если вы не победите в гонке, это не должно вас расстраивать. Помните, что вы находитесь не на пике формы и сохраняете силы до гонки типа А.

ШАГ 5: РАЗДЕЛИТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД НА ПЕРИОДЫ

Теперь вы знаете, когда вам нужно оказаться в наилучшей форме (перед началом гонок типа А). Можно приступить к определению периодов. Периодизация была описана в главе 7. Чтобы освежить в памяти ее принципы, обратитесь к *табл. 8.3*.

Найдите первую гонку типа А в своем графике и впишите в колонку «Период» слово «Гоночный». Это первый Гоночный период из тех, которые будут возникать каждый раз при участии в гонке типа А. Он принимается равным трем неделям. Двигаясь вверх по графику, отсчитайте две недели от «Гонки» и напишите в этом месте «Пик». Теперь, двигаясь вверх по графику, отсчитайте 3 (для спортсменов в возрасте свыше 40 лет) или 4 недели от начала Пикового периода и обозначьте этот период «Строительство 2». Используя параметры, приведенные в *табл. 8.4*, сделайте то же самое для периодов Строительства 1 (3–4 недели), Базовый 3 (3–4 недели), Базовый 2 (3–4 недели), Базовый 1 (3–4 недели) и Подготовка (3–4 недели). Таким образом, вы определились со сроком первого пика.

Табл. 8.3

Периодизация

ПЕРИОД	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	ОБЪЕКТ УСИЛИЙ
Подготовительный	3–4 недели	Общая адаптация – работа с отягощением, смешанные тренировки, езда на велосипеде
Базовый	8–12 недель	Работа по развитию силы, скоростных навыков и выносливости. Начало работы по выстраиванию мышечной выносливости и преодолению подъемов
Строительство	6–10 недель	Развитие мышечной выносливости, скоростной выносливости и мощности
Пиковый	1–2 недели	Консолидация подготовки к гонке, связанная со снижением объема тренировок и проведением упражнений, соответствующих требованиям гонки
Гоночный	1–3 недели	Гонка, акцентирование внимания на сильных сторонах, восстановление
Переходный	1–6 недель	Отдых и восстановление

Теперь переходите ко второй гонке (или группе гонок) типа А и напишите напротив нее «Гоночный» точно так же, как вы делали чуть раньше. Отсчитайте две недели назад и вновь напишите в соответствующем месте слово «Пик». Используя тот же самый критерий, отсчитайте 4 недели назад для определения периода Строительства 2, а затем еще 4— для Строительства 1. Не стоит повторять Базовый период, кроме случаев, когда: 1) вашему первому пику соответствует трех- или четырехнедельный Гоночный период; 2) вы чувствуете недостаток базовых способностей, в особенности выносливости и силы; 3) вы включили в свой план Переходный период после первого Гоночного периода (что, кстати, является отличной идеей).

Маловероятно, что продолжительность периодов Строительства и Пикового в промежутке между двумя Гоночными будет в точности соответствовать указанному в плане количеству недель. Как только вы определите время для второго Гоночного периода, вам может понадобиться изменить продолжительность других периодов с тем, чтобы, с одной стороны, улучшить степень своей физической подготовки, а с другой — выделить время на достаточный отдых. Помните, что цель вашей работы по определению периодов заключается в том, чтобы обеспечить оптимальный уровень подготовки к гонкам типа А. Только вы сами можете определить, что это значит с точки зрения тренировок. Вы единственный человек, который понимает, на каком уровне находится ваша физическая подготовка в каждый момент времени по ходу сезона. На этом этапе вы можете подумать над тем, каким образом можно изменить план, имея в виду второй пик сезона. Помните, что годовой план тренировок, создаваемый в начале сезона, не всегда является неукоснительным руководством к действию. Вы можете изменять его по мере прохождения той или иной стадии.

Обычно имеет смысл запланировать после первого Гоночного периода Переходный период продолжительностью 5–7 дней. Это позволит вам восстановиться и избежать выгорания по ходу сезона. Переходный период, проводимый в это время, всегда помогает сохранить высокий уровень энтузиазма в тренировочном процессе и позволяет улучшить физическую подготовку для гонок, запланированных на конец сезона. По окончании последнего Гоночного периода запланируйте более длительный Переходный период.

Если в процессе планирования вас что-то смущает, обратитесь к главе 11, в которой вы сможете изучить шесть практических примеров.

ШАГ 6: РАСПРЕДЕЛИТЕ ЧАСЫ ПО НЕДЕЛЯМ

В течение всего сезона вы постепенно то увеличиваете, то уменьшаете объем и интенсивность тренировок. Этот процесс, имеющий волнообразный характер, отображен на *рис. 7.3* и направлен на то, чтобы обеспечить поддержание должного уровня выносливости и позволить интенсивности повышаться без чрезмерного напряжения различных систем организма. На этом этапе вы должны расписать тренировочные часы по неделям, используя в качестве руководства *табл. 8.4*.

Теперь, после того как вы рассчитали общий объем годовых тренировок и разделили год на периоды, можно приступить к распределению часов по неделям. Найдите значения годового объема тренировок в *табл. 8.4*. Количество часов в неделю постепенно нарастает с интервалом в полчаса. В левой стороне таблицы указаны периоды и недели. Двигаясь по таблице слева направо и сверху вниз, определите количество часов для каждой недели и запишите эти значения в своем годовом плане тренировок в разделе «Часы». Если вам больше 40 лет или в случаях, когда вы указали в своем графике несколько периодов продолжительностью по 3 недели, исключите неделю 3 из каждого периода. В главе 14 приведено более детальное описание метода тренировок для спортсменов старшего возраста.

Вы завершили работу над годовым планом тренировок. Теперь вам осталось разобраться с наборами упражнений для каждого этапа, и об этом мы поговорим в следующей главе.

ИЗМЕНЕНИЕ ГОДОВОГО ПЛАНА ТРЕНИРОВОК

После того как вы создали годовой план тренировок, следует избегать двух ошибок. Первая ошибка — игнорирование плана и продолжение тренировок в прежней, привычной для вас манере. Я надеюсь, что, потратив значительное время на создание плана, способного обеспечить вам невиданные прежде результаты, вы не отложите его в сторону. Подобный шаг приведет к потере не только времени, потраченного на планирование, но и времени, которое вы

Табл. 8.4

Еженедельные часы тренировок в зависимости от годового их объема

ПЕРИОД	НЕДЕЛЯ	ГОДОВОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОК (В ЧАСАХ)								
		200	250	300	350	400	450	500	550	600
Подготовительный	Все	3,5	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	8,5	9,0	10,0
Базовый 1	1	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0
	2	5,0	6,0	7,0	8,5	9,5	10,5	12,0	13,0	14,5
	3	5,5	6,5	8,0	9,5	10,5	12,0	13,5	14,5	16,0
	4	3,0	3,5	4,0	5,0	5,5	6,5	7,0	8,0	8,5
Базовый 2	1	4,0	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	12,5	12,5
	2	5,0	6,5	7,5	9,0	10,0	11,5	12,5	14,0	15,0
	3	5,5	7,0	8,5	10,0	11,0	12,5	14,0	15,5	17,0
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0	8,0	8,5
Базовый 3	1	4,5	5,5	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,5	13,5
	2	5,0	6,5	8,0	9,5	10,5	12,0	13,5	14,5	16,0
	3	6,0	7,5	9,0	10,5	11,5	13,0	15,0	16,5	18,0
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0	8,0	8,5
Строительство 1	1	5,0	6,5	8,0	9,0	10,0	11,5	12,5	14,0	15,5
	2	5,0	6,5	8,0	9,0	10,0	11,5	12,5	14,0	15,5
	3	5,0	6,5	8,0	9,0	10,0	11,5	12,5	14,0	15,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0	8,0	8,5
Строительство 2	1	5,0	6,0	7,0	8,5	9,5	10,5	12,0	13,0	14,5
	2	5,0	6,0	7,0	8,5	9,5	10,5	12,0	13,0	14,5
	3	5,0	6,0	7,0	8,5	9,5	10,5	12,0	13,0	14,5
	4	3,0	3,5	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0	8,0	8,5
Пиковый	1	4,0	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10,5	11,5	13,0
	2	3,5	4,0	5,0	6,0	6,5	7,5	8,5	9,5	10,0
Гоночный	Все	3,0	3,5	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0	8,0	8,5
Переходный период	Все	3,0	3,5	4,5	5,0	5,5	6,5	7,0	8,0	8,5

потратите на непродуктивные тренировки. Вторая ошибка связана с противоположной ситуацией: вы уделяете плану слишком много внимания и не вносите в него изменения, диктуемые новыми условиями. В данном случае я говорю не о частных случаях, например, когда ваши коллеги предлагают вам просто покататься на велосипедах без напряжения в день, когда у вас запланирован отдых. Я имею в виду ситуации, когда вы понимаете, что ваши реальные результаты значительно отличаются от запланированных, либо вы вынуждены пропускать тренировки вследствие неожиданных обстоятельств. Будьте реалистичны и по необходимости адаптируйте свой план.

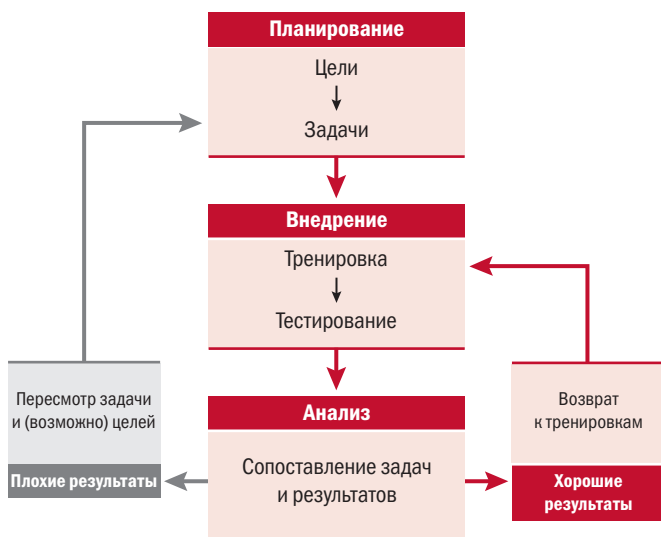
ГОДОВОЙ ОБЪЕМ ТРЕНИРОВОК (В ЧАСАХ)											
650	700	750	800	850	900	950	1000	1050	1100	1150	1200
11,0	12,0	12,5	13,5	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5	18,5	19,5	20,0
12,5	14,0	14,5	15,5	16,5	17,5	18,5	19,5	20,5	21,5	22,5	23,5
15,5	16,5	8,0	19,0	20,0	21,5	22,5	24,0	25,0	26,0	27,5	28,5
17,5	18,5	20,0	21,5	22,5	24,0	25,5	26,5	28,0	29,5	30,5	32,0
9,0	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	14,5	15,5	16,0	17,0
13,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
16,5	17,5	19,0	20,0	21,5	22,5	24,0	25,0	26,6	27,5	29,0	30,0
18,0	19,5	21,0	22,5	24,0	25,0	26,5	28,0	29,5	31,0	32,0	33,5
9,0	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	17,0
14,5	15,5	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,5	23,5	25,0	25,5	27,0
17,0	18,5	20,0	21,5	23,0	24,0	25,0	26,5	28,0	29,5	30,5	32,0
19,0	20,5	22,0	23,5	25,0	26,5	28,0	29,5	31,0	32,5	33,5	35,0
9,0	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	17,0
16,0	17,5	19,0	20,5	21,5	22,5	24,0	25,0	26,5	28,0	29,0	30,0
16,0	17,5	19,0	20,5	21,5	22,5	24,0	25,0	26,5	28,0	29,0	30,0
16,0	17,5	19,0	20,5	21,5	22,5	24,0	25,0	26,5	28,0	29,0	30,0
9,0	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	17,0
15,5	16,5	18,0	19,0	20,5	21,5	22,5	24,0	25,0	26,5	27,0	28,5
15,5	16,5	18,0	19,0	20,5	21,5	22,5	24,0	25,0	26,5	27,0	28,5
15,5	16,5	18,0	19,0	20,5	21,5	22,5	24,0	25,0	26,5	27,0	28,5
9,0	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	17,0
13,5	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,5	24,0	25,0
11,0	11,5	12,5	13,5	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5	18,5	19,0	20,0
9,0	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	17,0
9,0	10,0	10,5	11,5	12,0	12,5	13,5	14,0	15,0	15,5	16,0	17,0

НЕАДЕКВАТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Если ваше спортивное развитие идет не так, как вы ожидали, в план следует внести стратегические изменения. Вы будете знать, двигаетесь ли вы в правильном направлении, благодаря регулярным тестам, сравнивая их результаты с целями, определенными для тех или иных тренировок, как описано в шаге 2. Тесты могут проводиться в полевых условиях, в клиниках или в ходе гонок типа С. На *рис. 8.1* показано, каким образом следует работать с результатами. Вы должны сравнивать результаты с запланированными целями и делать выводы о том, двигаетесь ли вы по верному пути или нет. Если вы прогрессируете, то продолжайте следовать плану.

Рис. 8.1

Модель планирования, внедрения и анализа



Если же вы недовольны своими результатами, вам следует пересмотреть свой план и решить, какие из его элементов нужно изменить.

Какие элементы могут потребовать изменений? К примеру, может оказаться, что вы провели недостаточное количество времени в Базовом периоде и испытываете проблемы с базовыми способностями. Эта ошибка достаточно распространена — спортсменам не терпится начать тяжелые тренировки периода Строительства, поэтому они урезают продолжительность Базового периода. В таком случае следует просто вернуться на этап Базовый 3 на несколько недель и усилить свои навыки выносливости, силы и скорости. Если Базовый период окажется короче, чем нужно, в первую очередь пострадает именно выносливость.

Не исключено, что ваши задачи или даже цели были чрезмерно завышены. Эта ошибка часто встречается у спортсменов, которые только начали заниматься велоспортом. После того как вам представится шанс протестировать результаты работы, они могут оказаться ниже, чем вы ожидали. В этом случае дайте себе время подумать и пересмотреть запланированные задачи и цели.

Еще одна распространенная проблема, приводящая к плохим результатам, связана с тем, что вы просто занимаетесь не тем видом тренировок. Возможно, вы тратите значительную долю времени на работу со своими сильными сторонами, при этом формально относясь к работе с ограничителями. Как уже говорилось в главе 6, большинство своих тренировок вы должны концентрировать на работе со слабостями, актуальными для той или иной гонки (ограничителями). Многие самостоятельно занимающиеся спортсмены склонны тратить значительную часть своего времени на работу с тем, что и так им удается, а не на преодоление своих слабостей. Следует понять, что лишь работа по преодолению ограничителей позволит улучшить ваши результаты.

Проблема может состоять и в слишком частой работе в группах. При занятиях в группе вы не всегда можете сконцентрироваться на том, что наиболее важно для вас в рамках данного этапа. Порой наличие партнера является большим благом, однако групповые упражнения могут и нанести вред процессу ваших тренировок (особенно в Базовом периоде). Вы можете работать слишком упорно

или, наоборот, слишком расслабленно, ориентируясь на навыки и опыт своих партнеров. Ищите партнеров со сходными способностями и еще до начала тренировок договаривайтесь с ними о том, чем будете заниматься. Неструктурированные групповые упражнения часто превращаются в «гонки». В ходе периода Строительства это может оказаться полезным, но только если вы соревнуетесь в умеренных дозах. Если цели ваших тренировок совпадают с целями группы, присоединяйтесь к ней и пользуйтесь всеми преимуществами занятий вместе со своими товарищами.

ПРОПУСК ЗАНЯТИЙ

Это случается со всеми. Вы хорошо тренируетесь, последовательно движетесь к своим результатам и можете наглядно убедиться в повышении степени своей физической подготовки. Затем ваша основная работа «подкладывает вам свинью», и в итоге приходится пропустить один или несколько тренировочных дней. Либо вы подхватываете вирусную инфекцию и временно отказываетесь от тренировок. А может быть, у вас началось воспаление в коленном суставе, и доктор запрещает вам бегать или кататься на велосипеде на протяжении двух недель. В конце концов, вы просто устали от тренировок и хотите отдохнуть лишний денек. Что делать в подобных случаях? Стоит ли пытаться наверстать упущенное и вставить пропущенные упражнения в программу последующих дней? Или продолжать тренировки в обычном режиме? Как это повлияет на вашу подготовку к соревнованиям? Позвольте рассказать, как справиться с подобными проблемами.

Пропуск трех дней и менее. Если вы пропустили всего несколько дней, продолжайте тренировки в прежнем режиме. Худшее, что вы можете сделать, — попытаться наверстать упущенное, повышая нагрузку в последующие дни. Это не только приведет к снижению качества тренировок за счет более быстрого накопления усталости, но и повысит вероятность получить травму вследствие перенапряжения, болезни или перетренированности.

Пропуск от четырех до семи дней. Если вы пропустили более трех тренировочных дней, необходимо внести коррективы в расписание на две последующие недели. В любом случае вы не сможете включить все пропущенные упражнения в сверстанный план — вам придется сделать определенный выбор. В первую очередь необходимо сохранить упражнения, связанные с вашими ограничителями. Измените свое расписание, чтобы по максимуму проделать эти упражнения, и при необходимости откажитесь от упражнений, поддерживающих ваши сильные стороны. Не забудьте включить в новый план дни с небольшой нагрузкой, как при формировании обычного плана тренировок. Не пытайтесь справиться с тяжелой тренировкой одним махом за меньшее количество дней.

Пропуск одной-двух недель. Если вы были вынуждены пропустить одну или две недели тренировок, сделайте шаг назад на один мезоцикл и пропустите весь набор тренировок, которые прежде планировали провести в ближайшее время. К примеру, вы пропустили две недели в периоде Строительства 2. Вернитесь на две недели назад, к периоду Строительства 1, а чтобы уравновесить потерю времени, исключите из плана две недели, запланированные на более позднее время. Один из способов — сократить период Строительства 2 с четырех до трех недель и исключить период Пиковый 1.

Пропуск более чем двух недель. Пропуск значительного времени (двух недель и более) заставляет вас вернуться к Базовому периоду — столь длительный перерыв способен привести к частичной утрате одной или нескольких базовых способностей (выносливости, силы или скорости). Если вы пропустили две недели в Базовом периоде, вернитесь на один мезоцикл назад. Предположим, вы находились в периоде Базовый 3 и пропустили 3 недели тренировок. Вернитесь к периоду Базовый 2. Если же вы находились в периоде Строительства 2, вернитесь к периоду Базовый 3, а затем продолжайте занятия с этой новой стартовой точки. Эти изменения потребуют внесения корректив в годовой план тренировок. Вам следует пожертвовать некоторой частью периода Строительства 2 и, возможно, уменьшить продолжительность Пикового периода с 2 недель до 1.

В любом случае вы придете ко дню гонки подготовленными хуже, чем считывали изначально. Вы не можете заставить себя заниматься дополнительными упражнениями: у каждого организма есть свои пределы, связанные с индивидуальной способностью выдерживать напряжение. Вы не можете заставить его стать более подготовленным за меньшее количество тренировок. Вот почему так важно избегать рискованных действий. Если вы получите травму, то будете вынуждены прервать тренировки. Это потерянное время может оказаться критически важным для будущего успеха. Но в любом случае помните: пропуск тренировок не ужасное бедствие. Это ситуация, которой можно управлять. Скорректируйте свой план и продолжайте движение вперед.

НЕОБХОДИМОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Последовательность — ключевой фактор успеха в тренировочном процессе. Итог непоследовательного тренировочного процесса — физические срывы или нервное истощение, которые никогда не позволят как следует подготовиться к предстоящей гонке. Ради закрепления достигнутых результатов и для поддержания последовательности тренировок в целом вы должны обязательно включать в план несколько восстановительных дней в течение каждой недели, причем один из них должен быть посвящен лишь легким упражнениям. Для спортсмена, который тренируется менее 10 часов в неделю, речь может идти об одном дне, свободном

от тренировок. Если он занимается по 15 часов в неделю, то час езды на велосипеде можно заменить занятием силовой подготовкой. Если спортсмен занимается по 25 часов в неделю, то речь может идти о велотренировке без напряжения в течение двух часов. Все другие еженедельные восстановительные упражнения должны проводиться с низкой интенсивностью в зонах 1 и 2 ЧСС.

Существует два основных способа группировки дней отдыха и высокого напряжения в ходе тренировочной недели. Для гонщика-новичка или спортсмена, склонного к длительному восстановлению, лучше всего подходит метод перемежающихся сложных и простых дней, как это показано на следующем примере:

Понедельник	Отдых
Вторник	Длительное или интенсивное катание
Среда	Короткое катание с низкой интенсивностью
Четверг	Длительное или интенсивное катание
Пятница	Короткое катание с низкой интенсивностью
Суббота	Длительное катание с высокой интенсивностью
Воскресенье	Длительное катание с низкой интенсивностью

Опытный гонщик или спортсмен, способный быстро восстанавливаться, получит больше пользы от группировки тяжелых упражнений в течение нескольких последовательных дней и использования одного дня недели для восстановления:

Понедельник	Отдых или легкая тренировка
Вторник	Длительное или интенсивное катание
Среда	Длительное или интенсивное катание
Четверг	Длительное или интенсивное катание
Пятница	Короткое катание с низкой интенсивностью
Суббота	Длительное катание с высокой интенсивностью
Воскресенье	Длительное катание с низкой интенсивностью

Не все спортсмены относятся к восстановительным дням с должным вниманием. Я часто замечаю, как спортсмены, занимающиеся самостоятельной подготовкой, сперва пропускают тренировки, а затем пытаются компенсировать упущенное за счет дней восстановления. Это неправильно. В итоге вы окажетесь еще

более уставшим, а качество ваших тренировок неминуемо снизится. Правильное решение в данном случае заключается в том, чтобы сделать тренировки в тяжелые дни еще более тяжелыми, а в легкие — более легкими. Можно сделать упражнения более тяжелыми за счет повышения продолжительности, а также повышения общей интенсивности или ее части (например, доли интервальных занятий). Вне зависимости от того, какой подход вы используете, пытайтесь улучшить свою физическую подготовку, никогда не отказывайтесь от восстановления — без этого все ваши усилия будут обречены на неудачу.