

ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

2

Никто не может тренировать свою удачу.

Эдди Борисевич,
знаменитый тренер по велосипедному спорту

Как получается, что многие спортсмены, в начале своей карьеры не имевшие ни малейших признаков таланта, со временем достигают вершин? Почему многие атлеты, считавшиеся в раннем возрасте настоящими звездами, внезапно заканчивают карьеру и покидают мир большого спорта раньше, чем им удастся полностью раскрыть свой потенциал?

Не исключено, что и настойчивые спортсмены с самого начала обладали талантом, однако он был замечен не всем. Скорее всего, у такого спортсмена в молодости были родители, тренер или другой наставник, волновавшиеся о его будущем, достаточно мудрые для того, чтобы постепенно вести его по намеченному пути — неторопливо и осмысленно. Возможно, упражнения этих спортсменов не были основаны на самых прогрессивных научных разработках, однако с самого начала их работу над собой сопровождала верно выбранная философия организации тренировочного процесса.

Напротив, молодой велосипедист, который не смог достичь успеха во взрослом возрасте, наверняка находился под чересчур сильным давлением со стороны родителей или тренера. Не исключено, что его наставник руководствовался благими пожеланиями, однако методы его работы оставляли желать лучшего.

Когда я начинаю тренировать спортсмена, то стараюсь лучше узнать его. Но даже при активном стремлении с моей стороны потребуется несколько недель для того, чтобы определить для него наиболее эффективные методы тренировок. При разработке программы тренировок следует принимать во внимание множество факторов. К ним, в частности, относятся:

- продолжительность занятий спортом;
- возраст и уровень зрелости спортсмена;

Часть I. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

- результативность тренировочного процесса в долгосрочной перспективе;
- последняя программа тренировок, применявшаяся спортсменом;
- индивидуальные сильные и слабые стороны;
- местные условия, связанные с погодой и рельефом местности;
- график гонок, наиболее важных для данного спортсмена;
- особенности наиболее важных гонок: их продолжительность, тип трассы, вероятные соперники, а также предыдущие результаты, показанные спортсменом;
- состояние здоровья — сейчас и в недавнем прошлом;
- напряжение, связанное с образом жизни (например, обстановка в семье и на работе).

Список можно продолжать до бесконечности. Поэтому если вы надеетесь найти в этой книге план тренировок, в полной мере отвечающий вашим потребностям, то вам следует понять — создать подобный план непросто. Слишком много фактов о вас неизвестны ни мне, ни другим специалистам. В конце концов, никто не знает вас лучше, чем вы сами. И только вы можете принять самые важные решения в отношении своего тренировочного процесса. Для этого потребуется набор определенных инструментов — базовых тренировочных принципов и практик, которые применяются спортсменами с различной степенью подготовки. Вот почему я взялся за написание этой книги: она поможет вам познакомиться с основными принципами организации тренировочного процесса и в итоге успешно выступить в качестве собственного тренера.

СИСТЕМНАЯ ТРЕНИРОВКА

Эта книга посвящена системным и методичным тренировкам. Некоторые гонщики считают их утомительными, предпочитая спонтанные тренировки. И работают до изнеможения — без системы, без планирования, не задумываясь о своем будущем. Я не отрицаю, что человек может стать хорошим гонщиком даже без структурированной системы подготовки. Я знал многих людей, которые применяли этот подход и добивались успеха. Но я знаю и то, что, когда эти спортсмены решали перейти на более высокий уровень занятий, они почти всегда приступали к структуризации своих тренировок. Структурированные системы и методики крайне важны для достижения максимальных спортивных результатов, которые не достигаются случайно.

Должен также отметить, что системы и методики, описанные в этой книге, не единственные из тех, которые могут привести вас на вершину успеха: в мире есть множество удачных систем, равно как и тренеров, и представителей спортивной элиты, работающих по своим методикам.

В том, что описано в данной книге, нет секретов. Вы не найдете в ней «волшебных» упражнений, «чудесных» диет или схем периодизации для каждого конкретного случая. Все, о чем я расскажу, уже известно и используется как минимум несколькими велосипедистами. Ни у одного тренера, спортсмена или ученого нет «секрета победы» (по крайней мере, законного). Тем не менее многим из них удалось разработать эффективные системы тренировок. Такие системы отличает глубокая взаимосвязь всех компонентов. Они не просто «коллекция правильных упражнений». Все части эффективной программы тесно взаимосвязаны, подобно фрагментам одного большого пазла. Более того, все части эффективной программы тренировок связывает между собой определенная внутренняя философия, которая делает эту программу по-настоящему сбалансированной.

ЯВЛЕНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ

Какова связь между усталостью и скоростью? Существуют ли исследования, подтверждающие, что гонщик начинает двигаться быстрее тогда, когда в процессе тренировок достигает состояния усталости? Способны ли упражнения в состоянии хронической усталости повысить мощность и другие составляющие гоночной формы?

Я привел эти вопросы потому, что многие спортсмены часто говорят, что не могут достигнуть улучшения до тех пор, пока не начинают испытывать постоянного ощущения вялости в теле. Однако когда я задаю тем же спортсменам вопрос, для чего они тренируются, они обычно отвечают: «Для того чтобы быстрее двигаться во время гонки». Хроническая усталость — странное средство для того, чтобы ехать быстрее.

В свое время я провел некоторое время в Сети, пытаясь выяснить, существуют ли исследования, подтверждающие позитивную связь между усталостью и спортивными результатами. В итоге, ознакомившись с 2036 исследованиями по этому вопросу, я не обнаружил ни одного подтверждения того, что частая усталость может улучшить результаты спортсмена.

Это заставляет меня думать, что велосипедисты, сознательно поддерживающие состояние хронической усталости и усталости в ногах, совершают ошибку. Возможно, конечно, что у них есть свои секреты тренировок. Но я сильно в этом сомневаюсь. Скорее всего, причина столь массированных тренировок представляет собой комбинацию чрезмерно развитой профессиональной этики и навязчивого (компульсивного) поведения.

В свое время я отказался тренировать нескольких спортсменов именно по этой причине. Когда я давал им время на отдых, чтобы позднее приступить к сложным упражнениям в свежем и отдохнувшем состоянии, они воспринимали

отсутствие усталости как показатель потери физической формы. Это превращалось в паранойю. После того как они самовольно добавляли к нашим регулярным тренировкам дополнительные интервалы, километры, часы и упражнения, я предпочитал с ними расставаться. Тренер не должен помогать хорошим спортсменам идти по ошибочному пути и поддерживать их навязчивые фобии. Цель тренера — чтобы спортсмены двигались быстрее, а не чтобы они быстрее уставали или находились под влиянием стресса.

Мне доводилось тренировать многих спортсменов в различных видах спорта, давая им меньшую нагрузку, чем та, к которой они привыкли. Я был удивлен тем, каких высоких результатов они достигли, посвятив себя основной и истинной цели тренировок — более быстрому движению. Когда гонщики приступают к тяжелым упражнениям в свежем и энергичном состоянии, они способны значительно развить свои показатели мощности и скорости. Их мускулы, нервная, сердечно-сосудистая, энергетическая системы находятся в оптимальном напряжении. После того как я даю им несколько дней для восстановления и адаптации, мы повторяем этот набор упражнений. И знаете что? Они начинают ездить еще быстрее.

ФИЛОСОФИЯ ТРЕНИРОВОК

Философия тренировок, сформулированная в книге «Библия велосипедиста», может показаться вам необычной. Между тем я убедился, что спортсмены, следующие ей, достигают значительного улучшения своих результатов. Моя философия заключается в следующем: спортсмен должен проводить минимальное количество тренировок, правильно распланированных по времени, позволяющих достигать непрерывных улучшений.

Идея ограничения числа тренировок может показаться кому-то пугающей. Многие велосипедисты настолько привыкли пребывать в состоянии перетренированности, что воспринимают его как нормальное рабочее явление. Можно сказать, что у этих гонщиков выработалась определенная зависимость: подобно наркоману, хронически перетренированный спортсмен продолжает заниматься саморазрушением. Его дела не становятся лучше, однако он (или она) не в состоянии заставить себя что-то изменить.

Прочитайте мой философский постулат еще раз. Обратите внимание — я не говорю: «На тренировках вам следует проезжать минимальные расстояния». Скорее его можно сформулировать таким образом: «Мудро используйте время, отведенное на тренировки». Для тех, кто занят на постоянной работе, имеет семью, детей, дом, за которым требуется уход, другие профессиональные и социальные обязанности, мудрое использование времени тренировок не просто гипотетический философский постулат — это жизненная необходимость.

Мой подход к занятиям означает, что порой требуется увеличивать объем тренировок, но он не всегда должен быть максимальным. Обычно это происходит в Базовом периоде тренировочного цикла (задача которого — общая физическая подготовка). Существуют моменты, когда повышение объемов тренировок выглядит недостаточно мудрым решением. На некоторых этапах тренировочного цикла правильнее работать со скоростью или другими факторами, связанными с той или иной гонкой. Подобные действия присущи периоду Строительства и Пиковому периоду (ориентированными на специальную подготовку). Подробное объяснение периодов дается в главе 7.

И хотя все сказанное выше может показаться очевидным, многие спортсмены зачастую поступают по-своему. Они стараются проехать больше километров в то время, когда им следовало бы работать над скоростными навыками. А в тот момент, когда они должны были бы работать над улучшением своей общей физической подготовки, они участвуют в групповых ударных сессиях.

Задам вам вопрос. Если принять во внимание ваш опыт тренировок и участия в соревнованиях, то каким образом вы оцениваете степень эффективности своего тренировочного процесса — основываясь на том, что стали быстрее двигаться, или на том, насколько сильно вы устали? Если вы ориентируетесь на степень своей усталости, то ваша карьера будет балансировать на грани неудачи до тех пор, пока вы не измените свои взгляды. Как только вы поймете, что именно усталость не дает вам двигаться быстрее, и предпримете необходимые действия, вы начнете не просто ездить быстрее, вы будете летать.

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Для того чтобы помочь вам усвоить мою философию, я предлагаю «Десять заповедей тренировки». Используйте их в своей работе, возвращайтесь к ним в своих размышлениях, и вы получите лучшую отдачу на время, которое вы посвящаете тренировкам. Ваши результаты улучшатся, и это произойдет вне зависимости от вашего возраста и времени занятий велоспортом.

ЗАПОВЕДЬ 1: ТРЕНИРУЙТЕСЬ УМЕРЕННО

Когда речь заходит о выносливости, скорости и силе, следует иметь в виду, что каждый человек имеет свои уникальные ограничения. Не стоит постоянно испытывать свой организм на прочность. Напротив, вам следует в процессе тренировок оставаться внутри рамок своих возможностей. Завершайте занятия с ощущением, что вы могли бы сделать больше. Иногда вы даже можете завершить упражнение раньше, чем планировали. Это вполне нормально. Не стоит тренировками доводить себя до изнеможения.

Перед тем как мышцы начинают «сбоить» и перестают нормально работать, они способны сокращаться вполне определенное количество раз. Когда же вы начинаете испытывать недостаток гликогена (полисахарида, в виде которого организм накапливает глюкозу), никакая сила воли не напитает ваше тело энергией. Все, что вы можете в этот момент сделать, — это остановиться и отдохнуть. Если вы часто и подолгу будете работать на грани своих возможностей, то в итоге превысите способности своего тела к адаптации. В итоге значительно затянется период восстановления и прервется последовательный характер тренировки.

Основная ошибка большинства спортсменов состоит в том, что они пытаются сделать слишком много в дни легких тренировок, но когда приходит время упорных занятий, они полностью не выкладываются. Итог таких тренировок оказывается достаточно посредственным, что отрицательно сказывается на физической форме атлета и его результатах. Чем выше уровень вашей физической формы, тем большей должна быть разница между интенсивностью тяжелых и простых дней.

Многие велосипедисты думают, что постоянные упорные тренировки сделают их крепче. Они верят в то, что воля и характер способны преодолеть силы природы и скорость, с которой происходят изменения в организме на клеточном уровне. Даже не пытайтесь следовать этому подходу — более упорные тренировки вряд ли станут правильным выбором. Организм лучше адаптируется, когда напряжение нарастает постепенно. Вот почему можно часто слышать совет о повышении еженедельного объема тренировок не более чем на 10%. Причем для некоторых спортсменов даже такой прирост может оказаться чрезмерным.

За счет постепенного прогресса (в особенности в области интенсивности) вы сможете постепенно повысить уровень своей силы, а также обеспечить себе достаточное время для других занятий, не связанных со спортом. Спортсмен, получающий удовольствие от тренировок, приобретет куда больше преимуществ, чем спортсмен, постоянно находящийся на грани перетренированности.

Велосипедист, самостоятельно организующий свои тренировки, должен научиться думать объективно и без лишних эмоций. По сути, он выступает одновременно в двух ипостасях — гонщика и тренера. И основную ответственность за происходящее должен нести именно «тренер». Когда «гонщик» говорит: «Нужно сделать больше», «тренер» должен подумать, насколько мудрым выглядит такое предложение. Сомнение — серьезная причина для прекращения сессии. Сомневаетесь? Завершите занятие.

Приступайте к упражнениям с известной долей консерватизма, но при этом сохраняйте определенную дерзость. Когда «тренер» останавливает упражнение по подъему в гору, а «гонщик» говорит: «Я мог бы сделать больше», прекращение занятия не является поражением — на самом деле это победа.

ЗАПОВЕДЬ 2: ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО

Человеческое тело склонно привыкать к рутинной работе. Создайте для себя план тренировок, в основных аспектах повторяющийся из недели в неделю, — регулярная деятельность приводит к позитивным изменениям. Это не означает, что вы должны ежедневно заниматься одними и теми же упражнениями. Рост обеспечивается также и за счет разнообразия. В процессе чтения этой книги вы увидите, что в течение всего тренировочного года в графике тренировок происходят лишь небольшие изменения. Некоторые из них почти незаметны. Вы можете даже не обращать на них внимания, например, когда добавляете лишний час в неделю к своим занятиям в ходе Базового периода или периода Строительства.

Перерывы в последовательных занятиях обычно возникают в результате неумеренности, проявленной в процессе тренировок. Слишком усердные упражнения или активные тренировки в течение недели могут привести к повышенной усталости, болезни, истощению или травмам. Уровень физической подготовки не является постоянной величиной — каждую минуту он повышается или понижается. Частые пропуски упражнений означают потерю физической формы. Однако это не повод продолжать занятия даже в период болезни. Порой перерывы бывают попросту необходимы. К примеру, что вы обычно делаете, когда:

- испытываете усталость, но должны сделать еще несколько запланированных тяжелых упражнений;
- боитесь, что за время отдыха потеряете физическую форму;
- знаете, что ваш соперник занимается больше, чем вы;
- чувствуете, что ваши партнеры по тренировке работают быстрее вас;
- чувствуете, что не можете сделать больше, чем еще один подход упражнений;
- думаете, что можете сделать больше, однако не уверены в этом;
- потерпели поражение в гонке;
- утратили хорошую физическую форму?

Если ваша философия выражается словами «чем больше, тем лучше», то вы ответите на эти вопросы иначе, чем если бы она формулировалась словами «заниматься минимальным количеством определенных видов упражнений, приводящих к непрерывным улучшениям». Чувствуете разницу?

Речь идет не о том, что вам не стоит заниматься тяжелыми упражнениями или не следует время от времени бросать вызов своим возможностям. Очевидно, что если ваша цель состоит в приближении к максимуму своего потенциала, то в ходе тренировок вы должны часто бросать себе вызов. Проблема возникает тогда, когда вы не знаете, в какой момент следует остановиться, отступить, отдохнуть или сделать меньше, чем планировали. Неминуемыми последствиями философии «чем больше, тем лучше» будут истощение, перетренированность, болезни и травмы. За ними последуют частые или продолжительные перерывы в тренировках,

Часть I. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

снижение общего уровня физической подготовки, необходимость восстановления, а следовательно, возвращения к предыдущему, более низкому уровню тренировок. Велосипедисты, регулярно испытывающие подобные проблемы, редко достигают высоких спортивных результатов.

Именно последовательная тренировка, а не тренировка на грани, является идеальным способом улучшения физической подготовки. Ключевыми факторами последовательности являются умеренность и отдых. Возможно, это не совсем то, что вы рассчитывали почерпнуть из книги о тренировочном процессе, но тем не менее я рекомендую вам продолжить чтение, чтобы лучше понять, каким образом последовательность занятий может помочь вам стать быстрее.

ЗАПОВЕДЬ 3: ДАВАЙТЕ СЕБЕ ОТДЫХ

Именно в процессе отдыха тело адаптируется к напряжению, связанному с тренировками, и становится более сильным. Без отдыха нет улучшения. По мере повышения стресса в ходе тренировки нарастает и потребность в отдыхе. Большинство велосипедистов не обращают на эту заповедь серьезного внимания; понимая ее важность умом, но не сердцем. И именно это тренировочное указание нарушается чаще всего. Невозможно улучшить свои результаты без достаточного отдыха!

...И спокойной вам ночи

Вы можете улучшить качество своего сна следующими способами.

- Ежедневно ложитесь спать в одно и то же время, в том числе в выходные и накануне гонок.
- Приглушите свет в спальне за час до отхода ко сну и начните успокаиваться, например, почитайте, немного пройдите или поговорите с окружающими на не напрягающую вас тему.
- Спите в затемненной и хорошо проветренной комнате при температуре от 15 до 18 градусов Цельсия.
- Примите теплую ванну перед отходом ко сну.
- Последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы вашего тела, с тем чтобы достичь максимальной степени расслабления.
- Воздержитесь от напитков, стимулирующих активность (кофе, крепкий чай, кола), за несколько часов до отхода ко сну.
- Воздержитесь от употребления алкоголя перед сном (алкоголь мешает нормальному сну).

ЗАПОВЕДЬ 4: ТРЕНИРУЙТЕСЬ ПО ПЛАНУ

Планирование — сердцевина тренировки, в особенности когда вы ставите перед собой по-настоящему большие цели. Возможно, вам доводилось слышать от хороших спортсменов, что они достигают высоких результатов, не занимаясь планированием. Я готов держать пари, что на самом деле они занимаются по плану, просто не фиксируют его в письменном виде. Спортсмены, тренирующиеся бессистемно, не становятся великими! Не удастся это и вам. К счастью, вопрос планирования — основной вопрос моей книги. Глава 8 расскажет о том, как разработать план тренировок и разбить его по периодам. В главе 9 мы поговорим о планировании обычной тренировочной недели, а в главе 10 — о планировании на этапе подготовки к конкретной гонке.

Хороший план — основа для улучшений практически во всех сферах нашей жизни. Между тем лишь немногие спортсмены, работающие самостоятельно, занимаются планированием. Иногда я встречаю гонщиков, которые используют стандартные планы, почерпнутые из профессиональных спортивных журналов. Причем как только им в руки попадает очередное издание, они моментально отказываются от старого плана и принимают на вооружение более свежий. Большинство людей смогут улучшить свои показатели, если будут работать по плану — причем по плану любому. Он может быть сырым, поверхностным — и тем не менее работоспособным. Просто следует придерживаться его и не отказываться от его использования без серьезных на то оснований.

Все планы могут меняться. И ваш план не высечен в камне. Потребуется немалая гибкость для того, чтобы преодолеть множество препятствий, которые могут возникнуть у вас на пути: простуду, необходимость допоздна задержаться на работе, срочную командировку или неожиданный визит тетушки. Мне доводилось работать со спортсменами, которые сталкивались с подобным. В любом случае вы должны быть готовыми к неожиданным проблемам и не впадать в транс, когда это действительно произойдет. Просто внесите некоторые изменения в свой план, чтобы он соответствовал сложившейся ситуации.

Я осознал, что одним из наиболее важных этапов планирования является постановка главной цели. Большинство спортсменов считают, что у них есть цели, однако мало кто работает над их достижением. То, что большинство людей считают целями, на самом деле — простые желания. Фактически это расплывчатые мечты о великих достижениях. Часто в разговорах об этих мечтах мелькает слово «быстрее». В процессе создания плана тренировок для спортсмена я с самого начала задаю ему вопрос: «Каким образом ты можешь понять, что завершившийся сезон был для тебя успешным?». После этого я задаю вопрос: «Какого самого значительного достижения ты хотел бы достичь как велосипедист?». Тем самым я вынуждаю его задуматься о своих долгосрочных целях. По сути дела, это

Часть I. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

действительно мечты, однако мечты о будущем могут со временем превратиться в цели. Вне всякого сомнения, они помогут вам сформулировать цели, и в этом смысле четкое определение вашей мечты может стать отличной точкой старта.

Для того чтобы помочь спортсмену превратить пожелания в цели, я задаю ему вопросы наподобие «как много?», «когда?» «где?», «помогает ли эта цель вам мобилизоваться?», «насколько она реалистична?». Точное знание того, что вы хотите, является важнейшим условием достижения успеха — как в велосипедном спорте, так и в жизни в целом. Процесс формулирования целей детально рассматривается в главе 8.

ЗАПОВЕДЬ 5: ПОРЕЖЕ ТРЕНИРУЙТЕСЬ В СОСТАВЕ ГРУППЫ

Нет сомнения, что у групповых занятий есть ряд преимуществ. Езда в группе помогает развить навыки маневрирования, позволяет получить практический опыт, сходный с гоночным, заставляет бежать быстрее время тренировки. Езда с друзьями может мотивировать спортсменов заниматься в плохую погоду или в случаях, когда он испытывает искушение отказаться от тренировки и заняться другими делами. Однако зачастую занятие в группе вынуждает вас ездить быстро именно в те моменты, когда вам лучше всего заняться медленным и ненапряженным восстановительным катанием. Иногда, в рамках своего индивидуального плана, вам следовало бы проехать большее или меньшее расстояние по сравнению с остальной группой. Групповые упражнения сплошь и рядом превращаются в неструктурированные гонки, причем зачастую в самое неподходящее для вас время.

Если вы собираетесь кататься с группой во время Базового периода или периода Строительства, то найдите группу, работающую в комфортном для вас темпе. Весной, когда вы займетесь наращиванием интенсивности, катайтесь с группой, побуждающей вас к более быстрому движению (например, в темпе гонки). Порой бывает непросто найти толковые и структурированные группы. Возможно, вам потребуется организовать свою собственную «команду». Сторонитесь больших групп, занимающих всю трассу и ведущих себя недостаточно осторожно. Ваша цель должна состоять в том, чтобы научиться ездить быстрее, а не быть убитым. Прибегайте к групповым тренировкам только тогда, когда они могут быть для вас полезны. Во всех остальных случаях держитесь от велогрупп в стороне.

ЗАПОВЕДЬ 6: ПЛАНИРУЙТЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПИКА

План сезона должен подвести вас к достижению наилучшей формы к моменту начала важнейших для вас событий. Их я называю гонками типа А. Гонки типа В важны не в меньшей степени, однако при подготовке к ним вам не придется снижать нагрузку и набирать пиковую форму — перед их началом вам будет достаточно просто отдохнуть в течение трех-четырех дней. Гонки типа С — это не что иное, как

один из способов тренировки в преддверии гонок типов А и В. Знающий велосипедист будет использовать эти неприоритетные гонки для того, чтобы набраться опыта, попробовать двигаться в том или ином темпе, проверить свою физическую форму (например, поставив цель пройти дистанцию за определенное время).

Достижение пика также означает тренировку в соответствии с уникальными особенностями предстоящего соревнования. Основной фактор — это продолжительность гонки. Существует значительная разница в подготовке к гонке с раздельным стартом на 40 километров, 45-минутному критериуму или шоссейной гонке на 60 миль. Помимо этого к важным факторам относятся такие особенности трассы, как перепады высот, характер подъемов, количество поворотов, тип дорожного покрытия, время начала гонки (утро или вечер), погодные условия, в которых она будет проводиться, а также множество других переменных. По мере продвижения к пику формы ваши тренировки должны все в большей степени принимать во внимание уникальные характеристики будущего соревнования. В главе 10 вы научитесь составлять план гонки, принимая во внимание все значимые переменные.

Эта книга покажет вам, каким образом вы сможете достигать пика перед гонками типа А дважды или трижды в течение сезона. Каждый пик может продолжаться пару недель. В промежутках между пиковыми периодами вы можете участвовать в гонках, однако основное внимание при этом будет уделено восстановлению выносливости, силы и скоростных навыков перед следующим пиковым периодом.

ЗАПОВЕДЬ 7: РАБОТАЙТЕ НАД СЛАБЫМИ СТОРОНАМИ

Что чаще всего делают гонщики, обладающие хорошей выносливостью, но имеющие проблемы со скоростными навыками? Конечно же, они работают над улучшением выносливости. Что делают велосипедисты, умеющие хорошо преодолевать подъемы? Нет ничего удивительного в том, что они тренируются в езде по холмам. Большинство велосипедистов проводят слишком много времени, работая над тем, что у них и без того хорошо получается. В чем состоит ваша основная слабость? Если вы не знаете этого, то спросите своих партнеров по тренировке. Уверен, что они смогут ответить на этот вопрос. И посвятите больше времени работе именно в этой зоне.

Книга «Библия велосипедиста» поможет вам выявить ваши слабые стороны и научит вас работать с ними. Понимание собственных «ограничителей» является крайне важным для успеха вашей спортивной карьеры. Поэтому каждый раз, сталкиваясь в книге с термином «ограничитель», обращайтесь на него самое пристальное внимание.

Многие спортсмены, занимающиеся видами спорта, связанными с выносливостью (исключение составляет плавание), склонны недооценивать, а порой и вообще игнорировать вопросы, связанные с техникой велосипедной езды. Большинство

Часть I. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ВЕЛОТРЕНИРОВКИ

велогонщиков, в особенности в первые три года занятий, имеют массу возможностей для улучшения навыков балансирования, прохождения поворотов, педалирования и маневрирования. По мере совершенствования этих навыков вы начинаете тратить меньше энергии, следовательно, ваши движения становятся более экономичными и вы можете двигаться быстрее, прилагая те же усилия, что и прежде. Вопросы совершенствования навыков и экономии энергии, столь важные для новичков в мире велоспорта, описаны в главе 14.

В процессе определения своих индивидуальных ограничителей помните, что ментальная подготовка не менее важна, чем подготовка физическая. В главе 1 я говорил о важности ментального упорства, разбив его на четыре элемента: желание добиться успеха, самодисциплину, веру в себя и терпение. Возможно, ключевым элементом, связывающим воедино все остальные, является вера в себя. В своих подопечных спортсменах я ищу тихую и спокойную уверенность в собственных силах — эта черта присуща всем ведущим атлетам. Неверие в себя — вот что во многом объясняет неспособность человека достичь высоких целей, несмотря на наличие у него отличных физических способностей. Преодолеть этот недостаток помогает работа со спортивным психологом.

ЗАПОВЕДЬ 8: ДОВЕРЯЙТЕ ТРЕНИРОВКАМ

Нет ничего хуже, чем предполагать, что вы движетесь к поставленной цели, а в день соревнования почувствовать, что вы недостаточно готовы к нему с физической точки зрения. Немногие из нас доверяют своей подготовке, когда наступает время решающей гонки. Но этот страх должен быть расплывчатым, вызванным выбросом адреналина. Вы не должны думать о своей неготовности как о свершившемся факте. Для того чтобы испытывать доверие к своим тренировкам, крайне важно регулярно оценивать в течение года то, что происходит с вашим организмом. Если вы замечаете, что в тех или иных аспектах своей физической подготовки не наблюдается улучшения, которого вы ожидали, то можете своевременно скорректировать или даже изменить методы тренировки, причем сделать это задолго до недели, когда вам предстоит принять участие в гонке. Существует множество способов оценить достигнутый прогресс с точки зрения физической подготовки. О некоторых из них будет рассказано в главе 5.

Если вы не до конца доверяете методу своей тренировки, то по мере приближения к значительному соревнованию можете начать беспокоиться о том, что поработали недостаточно, и продолжите нагружать себя вплоть до дня соревнования. Мне доводилось видеть спортсменов, которые даже накануне важной гонки устраивали себе длительную тренировку или участвовали в сложном соревновании, потому что им казалось, что это поможет преуспеть в гонке. Между тем человеку требуется от 10 до 21 дня (в зависимости от продолжительности и сложности

тренировок) пониженных нагрузок, чтобы «настроить» свое тело к предстоящей гонке. Притормозите перед важным стартом, вы можете показать гораздо лучший результат.

ЗАПОВЕДЬ 9: СЛУШАЙТЕ СВОЕ ТЕЛО

Крайне важно довести объем тренировок до уровня, необходимого для достижения поставленных целей. Когда я был моложе, то думал, что успех зависит от максимального объема тренировок. Это периодически приводило к травмам, перетренированности, истощению. Потребовалось много лет для того, чтобы я научился слушать свое тело и понимать, что именно мне следует делать. Я стал заниматься только тем, что было необходимо для достижения моих целей. Как только я перестал переходить границы, которые мое тело установило для самовосстановления, то значительно улучшил свои спортивные результаты.

Свою позицию я основываю не только на собственном опыте. В начале 1990-х годов, после падения Берлинской стены, я присутствовал на встрече с бывшим руководителем Института спорта ГДР. Он описал крайне зарегулированный образ жизни, который вели представители спортивной элиты Восточной Германии. Каждое утро спортсмен встречался с группой экспертов — тренером, физиологом, доктором или медсестрой, спортивным психологом. Они проверяли готовность спортсмена к тренировке в данный день, а затем вносили соответствующие изменения в график его тренировки. По сути, они слушали, о чем говорил организм спортсмена. Атлет тренировался ровно на том уровне, который мог вынести в этот день. И не более.

Было бы здорово, если бы каждый из нас мог обеспечить подобное внимание к себе со стороны специалистов. Но такое нам, в большинстве своем, недоступно, поэтому мы должны учиться слушать свое тело. Если вам это удастся, то вы тренируетесь более эффективно, а значит — катаетесь значительно быстрее. Велосипедисты, способные эффективно тренироваться, всегда побеждают спортсменов, тренирующихся упорно. «Библия велосипедиста» научит вас ежедневно слушать свое тело — а следовательно, и тренироваться эффективно.

Позвольте сделать важный комментарий — несмотря на то что я обычно тренирую увлеченных и упорно работающих атлетов, я понял, насколько важно получать от тренировочного процесса удовольствие. Это может показаться само собой разумеющимся, однако некоторые спортсмены настолько концентрируются на улучшении своих показателей, что забывают, ради чего начали заниматься спортом. Складывается впечатление, что они попросту растеряли удовольствие от этого процесса. Многие профессионалы, с которыми мне доводилось общаться, удивляются, каким образом некоторым любителям удается так много тренироваться — помимо того что они работают по 50–60 часов в неделю, растят детей,

ходят с ними на тренировки по футболу, участвуют в добровольных благотворительных программах и занимаются кучей других дел. График профессионалов выглядит куда проще: они тренируются по 30–40 часов в неделю, лишь изредка позволяя себе прикорнуть в течение дня. Многие профи говорили мне, что, как только занятия спортом перестанут доставлять им удовольствие, они сразу же уйдут из спорта и найдут себе другое дело по душе. Именно получение удовольствия — причина наших занятий велосипедным спортом. Не забывайте об этом! Какими бы ни были результаты последней гонки, они не являются для вас жизненно определяющими. Ваши дети не станут любить вас меньше, даже если вы проиграете. И солнце точно так же взойдет на небосклон. Поэтому улыбайтесь чаще, хмурьтесь реже — получайте удовольствие, и вы сможете добиться в спорте куда большего.

ЗАПОВЕДЬ 10: ДВИГАЙТЕСЬ К НАМЕЧЕННОЙ ЦЕЛИ

Если вы хотите ехать в этом сезоне дальше и быстрее, чем в предыдущем, то вам придется заниматься по-другому, а может, даже изменить свой образ жизни. Что является для вас сдерживающим фактором? Возможно, вам потребуется раньше ложиться спать. Не исключено, что вы неправильно питаетесь. Возможно, вам следует зимой проводить больше времени в тренажерном зале, наращивая свой уровень силы. Возможно, в качестве сдерживающего фактора выступают ваши партнеры по тренировке.

После того как вы сформулируете свои цели (а это вы сделаете в следующей главе), оцените их еще раз и определите, как они зависят от вашего образа жизни и тренировочного процесса. Если вы поймете, что необходимы изменения, пойдите на них.

Истинная приверженность проявляется 365 дней в году и 24 часа в сутки. Стремление к наивысшему результату требует от вас безусловной приверженности, которая связана не только с тренировками. Чем выше ваша приверженность, тем в большей степени ваша жизнь начинает вращаться вокруг трех основных факторов тренировочного процесса — питания, сна и упражнений. Еда дает вашему телу энергию для тренировок и ускоряет процесс восстановления, пополняя ваши истощившиеся запасы энергии. Сон и упражнения, обладая положительным синергетическим эффектом, влияют на вашу физическую подготовку.

Каждый день вам приходится принимать разнообразные решения, связанные с вашим образом жизни: диетой, сном, которые будут влиять и на ваши спортивные результаты.

Увлеченный своим делом гонщик ведет себя как хороший студент. Читайте все, что попадает вам в руки, на тему велосипедного спорта, спортивного питания и тому подобного. Беседуйте с тренерами, спортсменами, механиками, организаторами гонок, продавцами оборудования и другими людьми, у которых может

быть свой уникальный взгляд на интересующие вас вещи. Задавайте вопросы, но при этом сохраняйте долю здорового скептицизма. Если вы хотите вырасти в спортивном отношении, изменения необходимы. Новые люди могут стать для вас источником новых знаний.

Тренировка, направленная на улучшение, требует ведения дневника. Записывайте в него детали упражнений, воспринимаемую оценку ваших усилий, сигналы вашего организма о напряжении, результаты гонок и анализ прохождения дистанции, признаки снижения или повышения уровня физической подготовки, перемены в составе используемого оборудования, а также все остальное, что характеризует вашу повседневную спортивную практику. Это может быть для вас полезным, когда вы окажетесь на трассе. Большинство спортсменов часто обнаруживают, что ведение дневника помогает им лучше концентрироваться в ходе тренировок и приводит к более быстрому поступательному движению к намеченным целям.

Хотелось бы сказать несколько слов о целеполагании — если вы можете определить цель еще в начале сезона и уверены в том, что в состоянии достичь ее, еще до начала тренировок, то можно ли считать это нормальным? Идея целеполагания заключается в том, что вы должны на пути к намеченной цели преодолевать препятствия, которые мешают вам стать более хорошим спортсменом. Истинная цель позволяет вам расширить границы возможного, побуждает развивать новые навыки, нарабатывать силу, вносить изменения в образ жизни. Чем бы ни было это «новое», очевидно, что оно крайне важно для грядущего успеха, а следовательно, требует от вас концентрации и улучшений. Я называю этот процесс «фиксация ограничений». Больше информации по этому вопросу вы найдете в главе 6.

Следует понять и еще одну вещь — чем значительнее оказываются намеченные цели по отношению к вашим способностям, тем больше вам придется концентрироваться на их достижении. Если цель будет состоять в том, чтобы пройти до конца одну-единственную короткую и не слишком важную гонку, то вы можете позволить себе немного расслабиться в отношении питания, сна, выбора партнера для тренировки, общения с друзьями, растяжки, оборудования, анализа упражнений и силовых тренировок. Вы сможете без проблем преодолеть эту дистанцию. Однако если ваша цель заключается в выигрыше или попадании в призовую тройку на национальном первенстве, то вам придется посвятить ее достижению весь ваш быт.

И хотя приверженность целям крайне важна, стоит помнить, что у каждого из нас есть свой комфортный уровень приверженности. Мы не можем жертвовать своей работой, семьей или другими обязанностями ради успешной езды на велосипеде. Поэтому ваша приверженность спорту, в частности, состоит и в поиске оптимального баланса между тренировками и повседневной жизнью. Более подробно мы рассмотрим эти вопросы в главах 15–18.