

# **СЕКРЕТЫ ТРЕНИРОВОК ПО МОТОКРОССУ**

**ВСЕ** наши иностранные кумиры даунхилла в обязательном порядке включают в тренировочный процесс тренировки по мотокроссу.

Сегодня Титов Алексей постарается максимально качественно и понятно раскрыть направления тренировок в мотокроссе и познакомить вас с ними. Эта информация поможет вам повысить уровень безопасности вождения, качественно подойти к специальной физической подготовке и как следствие, сделает вас быстрее.

**Разминка (подготовка к езде на мотоцикле).**

**«Лучше разминка без тренировки, чем тренировка без разминки!»**

Важной и неотъемлемой частью тренировочного процесса является разминка. Даже мотору вашего любимого мотоцикла нужно прогреется, а дай ему, на холодную, полный газ, так он ответит просто-заглохнет. «Не дай своему организму заглохнуть!»

Разминка несёт задачу в подготовке организма к активной физической деятельности. Стоит отметить, что разминка к тренировке по мотокроссу, как и к любому другому виду спорта является специальной. Например, если собираемся играть в волейбол, мы должны подготовить весь организм, но в особенности мышцы, сухожилия рук, плеча. Так и здесь акцентировать внимание на ногах, спине, кистях рук. Отдельно хочу отметить кисти рук, так как мышцы, суставы этой зоны «спортивного» тела мотогона работают в статическом режиме (напряжение без сокращения), а значит с минимальным доступом кислорода, не подготовив руки, вы рискуете получить серьёзные воспалительные процессы, вызванные переутомлением!

Не менее важны колени, точнее коленные суставы. Здесь опасность скрывается в особенности вида спорта. Если на не разогретые суставы мы даём жесткие многочисленные удары, а самое страшное сгибание ног под нагрузкой, о долгой, здоровой жизни коленей говорить не придётся! А ведь так происходит с каждым, вскочил на мотоцикл и в бой, а суставы всё равно, что вкладыши коленчатого вала без смазки, кочка – удар по суставам ног, приземление – сгибание ног под нагрузкой, удар, и всё это без суставной жидкости!

Это касается только суставов, а сухожилия, мышцы? С ними дела не легче. Разогретая мышца тянется, холодная рвётся! Выходит, не размявшись получить травму при падении в три раза быстрее, чем разогретому! Аксиома.

**Вывод: разминка в мотокроссе нужна, и не простая, а специальная, в правильной последовательности и акцентированным вниманием на определённые зоны опорно-двигательного аппарата.**

Важно соблюдать правильную последовательность, сверху вниз, от головы к ногам. Также важный момент, перед разминкой спины (наклоны), выполнить приседания, выпады, так как ноги являются фундаментом для спины! Недопустимо использование скручивающих упражнений.

**Пример разминки, которую нужно использовать перед вождением на мотоцикле и для качественного выполнения перед любой тренировкой.**

**Ход разминки:**

**Круговые движения, наклоны головой вправо, влево. По 10 в каждую сторону.**

**Руки согнуты к плечам, круговые движения вперёд, назад. По 10 в каждую сторону.**

**Руки в замок, перед собой, круговые движения вперёд, назад. По 10 в каждую сторону.**

**Круговые движения прямыми руками вперёд, назад. По 10 в каждую сторону.**

**Приседания, на подъём, руки вверх через стороны, через перёд, по очереди. 20 повторений.**

**Пружинящие наклоны вперёд. 10 повторений.**

**Наклоны в сторону руки за голову, по 10 в каждую сторону, через раз.**

**Круговые движения тазом, вправо, влево. 10 повторений.**

**Выпады вперёд, руки на пояс, левой. 10 повторений.**

**Выпады вперёд, руки на пояс, правой. 10 повторений.**

**Выпады в сторону, левой. 10 повторений.**

**Выпады в сторону, правой. 10 повторений.**

**Вращение коленей вовнутрь, наружу. По 20 повторений.**

**Вращение коленей вправо, влево. По 20 повторений.**

**Нога назад на носок. Круговые движения 10 в одну сторону, 10 в другую. То же с другой ногой.**

**Прыжки на месте, на "раз"- ноги и руки в стороны, на "два"- ноги и руки вместе. По 10 прыжков.**

**Прыжки с поворотом на 180 градусов, вправо, влево. По 10 повторений. По очереди.**

**Ходьба на месте до одной минуты.**

## **Тренировки**

**Начало тренировочного процесса должно проходить в щадящем режиме для того, чтоб нагрузка на сердце, сосуды, суставы, мышцы не была критической, если до этого вы не занимались в тренажёрном зале.**

**Если организм не будет восстанавливаться в полном объеме, а также с запасом, тренирующий эффект наступать будет медленно или вообще не наступит, так как отдыхая организм адаптируется к более сложным наступившим условиям (тренируется). На первый взгляд, низкие рабочие веса могут показаться не эффективными, но задача этих тренировок, подготовить организм к тренировкам на более высоком, чем сейчас уровне.**

**Итак, тренировки будут включать в себя два направления:**

- 1. Кардио (аэробные) упражнения.**
- 2. Упражнения с весами (тренажерный зал).**

**Задача кардио упражнений заключается в тренировке сердца, сосудов, лёгких одним словом выносливость и специальная выносливость.**

**Задача упражнений с весами - тренировка мышц, работающих при езде на мотоцикле.**

**Беговые упражнения, упражнения на вело тренажёре (кардио тренировки). Задача кардио тренировок - поднять уровень выносливости. Выносливость зависит от многих обстоятельств: от количества красных кровяных телец эритроцитов, в которых находится гемоглобин (он переносит кислород, чем его больше, тем легче доставлять кислород к мышцам), увеличение рабочего объема лёгких, снабжения кровью мышц, кислородный запас в крови, мышцах. Бег в ровном темпе 80-85% сердечных сокращений от вашего максимального пульса, тренирует в большей степени доступ крови к мышцам и количество эритроцитов. Кратковременный бег в темпе 95-100% сердечных сокращений от максимального тренирует сердечно-сосудистую систему, объём лёгких, чем он больше, тем больше кислорода за один вдох ты потребишь. Пульс ниже 70-75% от максимального тренирующего эффекта не вызывает.**

**Как определить пульс? 220 минус возраст, пример: 220-36=184**

**Максимальная Частота Сердечных Сокращений ( М ЧСС) в минуту.**

**Для точного контроля необходимо использовать пульсометр.**

### Пример кардио тренировки.

Перед началом, необходимо выполнить разминку, точно такую как и перед ездой на мотоцикле. Упражнение можно выполнять как на беговой дорожке, так и на вело тренажёре, орбитреке или классическим способом, бег.

1-ый забег 10 мин.

Перерыв 5 минут

2-ой забег 9 мин.

Перерыв 7 мин.

3-ий забег 8 мин.

Перерыв 10 мин.

4-ый забег 7 мин.

В конце так же нужно выполнить растяжку, которая поможет вам быстрее восстановиться после проделанной работы. Темп вашей частоты сердечных сокращение во время бега не должен привыкать 75-80% от максимально возможного пульса.

Пример расчёта: Если вам 37, то  $220-37=183$  (183 ЧССмакс.)

$183-20%=146$  (146 ЧСС в минуту, ваш пульс при беге)

Главная задача выдержать в нужном темпе время, а скорость и расстояние не важны!!!

На первый взгляд это покажется для кого-то не сложно, с такими перерывами, но старый дедовский метод (чем тяжелее, тем лучше) уже давно не в моде! Перерывы помогут организму восстановить запасы энергии в мышцах, частично переработать молочную кислоту и тем самым качественно подготовиться следующему забегу, а это в свою очередь даст возможность получить более сильную, шокирующую нагрузку организму, истязая его при этом на много меньше, чем в беге без перерывов. Получив серьёзный «щелчок по носу» организм лучше подготовиться к следующей тренировке, адаптируется лучше, а адаптация есть тренированность!

### *Растяжка*

Простые, не сложные, а самое главное доступные всем упражнения для растяжки мышц и сухожилий неотъемлемая часть тренировочного процесса, и по значимости не уступает даже езде на мотоцикле. Важна растяжка многим! Во первых, после продолжительной нагрузки помогает мышцам быстрее восстановиться, путём улучшения кровообращения в мышцах. Во вторых помогает нашим мышцам и сухожилиям стать более эластичнее, и как следствие, вы имеете меньшее количество разного рода травм. Третье, это значительное увеличение качества мышц на команды центральной нервной системы, то есть вы становитесь более подвижными и координированными!

**В растяжке очень важно соблюдать последовательность, так же как и в разминке, сверху вниз. От головы к ногам. Не использовать маховые виды упражнений, весь процесс должен проходить медленно и главное «ни в коем случае не задерживая дыхание» так как при растяжке мышцы работают, так же как и при динамической работе, а значит, используют кислород. Задержка дыхания может привести к нехватке кислорода в мышцах и помешать выходу молочной кислоты, что в свою очередь помешает восстановлению! Все движения должны выполняться плавно. Амплитуда движений должна доходить до момента сложности продолжения движения но, не доходя до болевых ощущений. Удерживаясь 3-5 секунд в этих моментах.**

### ***Ход растяжки:***

**Все упражнения выполняются из основного положения (ноги на ширине плеч, руки на пояс).**

- 1. Наклоны головой в право, в лево. По 1-му разу в каждую сторону, помогая рукой надавливая на противоположную сторону, усиливая момент наклона.**
- 2. Наклоны головой в перёд, назад. По 1-му разу в каждую сторону, помогая рукой надавливая снизу подбородка, усиливая момент наклона.**
- 3. Рука прямая, упереться ладонью в стенку продолжить поворот тела. По 1-му разу на каждую руку.**
- 4. Рука прямая прижата к груди перед собой, обхватив другой рукой прижать сильнее. То же с другой рукой по 1-му разу на каждую.**
- 5. Рука поднята вверх, согнута в локте, усилием другой руки завести локоть глубже за голову. То же с другой рукой по 1-му разу на каждую.**
- 6. Руки опущены вниз, нажать на пальцы ладонью другой руки. То же с другой. По 1-му разу на каждую руку.**
- 7. Наклон вперёд. Назад, прогнувшись. По 1-му разу в каждую сторону.**
- 8. Наклоны в сторону руки прямые вверх, вправо и влево по разу.**
- 9. Поднять согнутое колено вверх и обхватить руками. По разу на каждую ногу.**
- 10. Согнуть ногу в колене и удерживать её рукой за стопу сзади. По разу на каждую сторону.**
- 11. Выпад вперёд, руки на пояс, правой и левой.**
- 12. Выпад в сторону, левой.**
- 13. Выпад в сторону, правой.**
- 14. Встать в упор к стене, и отодвинув ногу назад достать пяткой до земли. То же с другой ногой.**

## *Основы техники вождения*

Техника вождения в мотокроссе один из ключевых факторов в быстрой, безопасной езде. Базой здесь является правильная стойка гонщика в системе «гонщик-мотоцикл». Определяется пять основных моментов этой системы:

**Положение стоп ног на подножках!**

**Положение коленей (всей голени)!**

**Положение туловища!**

**Локти!**

**Взгляд!**

Это база, фундамент на который, ложиться всё остальное. Вот пример. Если мы возьмём раллийного гонщика, автомобилиста, и скажем ему держать руль только одной рукой! Сможет ли он управлять машиной? Ответ однозначен, ДА! Но, всегда есть маленькое но, до какого момента, на какой скорости, контролировать автомобиль станет невозможным в гонке? Думаю, начиная с не самой высокой. Так и в мотокроссе, впрочем, как и в любом другом виде спорта, не закрепив основу, достичь настоящих вершин, не реально! И чем раньше начать работать над этим, тем быстрее придёт нужный результат!

**А теперь по порядку:**

С топы ног – старайтесь держать, стопу ноги (носок), прижатую к мотоциклу, передвинув её немного назад. Только при переключении или торможении стопа передвигается вперёд и сразу же должна возвращаться в исходное положение.

При развороте стопы в сторону, как это обычно у всех гонщиков встречается, колено разворачивается за стопой, и отворачивается от бака, который мы обязаны удерживать ногами ПОСТОЯННО создавая систему «гонщик-мотоцикл», как только бак и весь мотоцикл отпущен, мотоцикл и гонщик это две самостоятельные вещи, а должно быть одно целое. Пример: попав в кочку или выбоину мотоцикл (100кг), энергия, которая начала его двигать с намеченной траектории, получившаяся в результате толчка этой выбоины, двигает всего 100 кг, а если бы это была система «гонщик-мотоцикл» где вес системы получился бы 180 кг.

Вопрос, что легче сдвинуть 100 кг или почти 200? Так же, стоя подножкой посередине стопы, мы добавляем дополнительный амортизатор в эту систему, наши голеностопные суставы, для того же гашения внешних сил

воздействующих на систему.

Положение коленей (всей голени)- как уже определено выше, колени должны постоянно удерживать мотоцикл, тем самым мы получаем систему «гонщик-мотоцикл».

Так же, удерживаясь колеями, снижается достаточное количество нагрузки с мышц рук, сгибателей кистей рук.

**Нужно использовать более выносливые и сильные мышцы!**

Далее повороты. При прохождении поворота, как не странно, **РУЛЬ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ!** Руль нужен только для того чтоб управлять тормозами, газом, сцеплением, поддержанием равновесия во время езды, регулировки положений тела в системе.

Правильное расположение стоп ног + зажатый мотоцикл коленями, даёт возможность переноса веса системы «гонщик-мотоцикл» в сторону поворота в начале и перенос веса на внешнюю подножку по ходу. Это добавит стабильности за счёт снижения центра, тяжести системы, и при этом, не используя активно руки.

Положение туловища- здесь важно правильно распределить вес между задним и передними колесами. Находясь в основном положении стоя на мотоцикле, контролировать себя довольно просто, колени должны быть хорошо согнуты, это позволит качественно помогать мотоциклу гасить колебания неровной трассы, не травмировать коленные суставы. Так же нужно держать спину прямой в пояснице (как штангист), дело в том, что когда ваша спина согнута, основная рабочая нагрузка приходится на нижнюю часть прямых мышц спины (поясницу), а они не такие уж сильные и выносливые как хотелось. Выход прост. Выпрямив спину, всю нагрузку на себя берут ягодичные мышцы, сильные и выносливые, это поможет дольше оставаться в положении стоя на мотоцикле. А вот разместить всё это нужно ориентируясь по рулю, прямо над которым должен находиться ваш подбородок.

Локти- должны быть согнуты и подняты вверх. В первую очередь это поможет не подыгрывать в не нужном месте и времени газом на кочках. При повороте не даст упереться локтём в рёбра и самое главное улучшит контроль угла наклона мотоцикла в повороте и по всей кроссовой дистанции за счёт того что подним локти, в работу включаются более сильные и выносливые мышцы верхнего плечевого пояса, грудные мышцы и трёхглавые мышцы плеча.

Взгляд- один из моментов отвечающий за скорость прохождения любых участков кроссовой дистанции, это то, куда смотрит гонщик. Куда ты смотришь, туда и едешь! Элементарный пример, при беге по стадиону, если смотреть перед собой не далее чем на 3-5 метров, в моменты усталости бежать становится тяжелее в 10-ки раз, а как только начинаешь смотреть на 20-40 метров вперёд, бег становится на много легче. Тоже и при езде, но ключевым моментом здесь является готовность во время езды к следующему элементу трассы, и чем раньше это наступает, тем лучше. Идеальным условием передвижения по кроссовой трассе является концентрация прохождения на элементе, который следует за тем, который вы сейчас проходите. Другими словами думать на шаг вперёд, а правильное направление взгляда помогает как раз именно в этом.

## Специальная физическая подготовка в мотокроссе

Все, кто хоть когда-нибудь коснулся мотокросса, уточнил для себя: мотокросс требует не только умение управлять мотоциклом, но и серьёзную специальную физическую подготовку. Особенность физической подготовки в мотокроссе заключается в комбинации силовых качеств и выносливости. Можно сказать, что мотокроссмен должен быть в меру сильным, в меру выносливым, а также включать в себя скоростные качества, координацию, психологическую устойчивость, в общем, почти всё, чем наделена такая особь как «человек разумный».

Достойный уровень специальной физической подготовки в мотокроссе даст Вам не только возможность повысить общий уровень вождения, но также значительно увеличить безопасность вождения. Вы сможете чаще управлять мотоциклом, а не наоборот.

При улучшении специальной физической подготовки Вы ощутимо подымете планку уровня вождения. Вместе с улучшением на тренировках по вождению времени круга, при улучшении «физических показателей» общее время заезда сократится на два а то и три порядка. Вы станете сильнее себя ну как минимум на голову в заездах!

А теперь представьте 1.1 минута! Пусть вы не «про» и не летите все трамплины, нет сильного хода в поворотах, но кубков и медалей добавится! Ну а если Вы занимаетесь профессионально, посмотрите на Ваше время первого и последнего кругов в заезде, я ув ерен, работать есть над чем.

Перейдём непосредственно к практике занятий! Здесь представлены несколько упражнений, которые помогут Вам в весьма короткое время выучить и начать закреплять правильное положение тела в стойке на мотоцикле.

### Упражнение №1.

Это первое упражнение, которое актуально выполнять перед каждой тренировкой, на протяжении некоторого времени, пока Ваши стопы ног, колени, туловище, локти и направление взгляда не будут вставать в правильное положение автоматически!

Условия: мотоцикл стоит на стационарной подставке, ты экипированный, встал в нейтральное положение (правильное). Стопа на подножке (стопа передняя часть подошвы!), колени прижаты к баку, боковым зрением улавливаешь свой стартовый номер + спина ровная, локти квадратные, смотришь вперёд.



## **Ход работы:**

- 1. Закрыв глаза. (Почувствовал как расположены твои руки, спина, одним словом почувствовал своё тело, как оно должно располагаться).**
- 2. Открыл глаза, проверил, как расположены твои руки, ноги, туловище.**
- 3. Сел на мотоцикл, свободно, свесил ноги вниз, закрыл глаза и начинаешь считать ОДИН! В этот момент с закрытыми глазами сидя начинаешь ставить стопы ног в правильное положение.**
- 4. С перерывом в 5-10 секунд произносишь ДВА! Сидя, прижимаешь колени.**
- 5. ТРИ! Встаёшь не открывая глаз, ставишь ровно спину и располагаешь тело в правильное положение, по-прежнему не открывая глаз.**
- 6. ЧЕТЫРЕ! Локти поднимаешь вверх (квадратными).**
- 7. ПЯТЬ! Условно смотришь вперед.**
- 8. Открыл глаза, и самостоятельно проверяешь себя по всем пунктам.**

**Запомнил сделанные ошибки, и снова, сел в абсолютно расслабленном виде, и опять тоже! Это упражнение нужно выполнять 10-15 раз, перед каждой ездой на мотоцикле. Да рутина, да скучно, но раз уж мы занимаемся, извольте, мне уже нужен от вас результат!**

## **Упражнение №2**

**Условия: Выбираем участок длинной около 100м. шириной 10м. (ровный).**

**Ход работы: В положении стоя на мотоцикле (в правильной стойке), начинаешь разгоняться первые 20 метров переключаясь с 1-ой на 2-ую, вторые 20 метров вытормаживаешься почти до нуля, переключаясь в конце на 1-ую, и повторяешь упражнение до конца 100 метровки, затем выполняешь разворот и в обратную сторону то же. При ускорении одна нога переключается, передвигаясь под каблук, а другая стоит на стопе (правильно), при торможении наоборот. Задача в этом упражнении- научиться передвигать стопы ног по подножкам из правильного положения под каблук для переключения или торможения, и назад в правильное положение. 20 кругов без перерыва, отдых 10 мин.**

## **Упражнение №3**

**Условия и ход работы те же, что и в упражнении №2, но всё это выполнять, держа руль только одной, правой рукой. Да, удерживаться будет на ускорении и торможении непросто, но мы говорим об использовании сильных и выносливых мышц (ног), в этом упражнении как раз это и будет отрабатываться, нужно следить за положением стоп, а колени, они хочешь не хочешь, будут прижаты, да как!!!**

## Упражнение №4

При помощи этого упражнения будем учиться поворачивать мотоцикл правильным способом, не руками, а при помощи ног и переноса веса на правую или левую подножки.

Условия: всё та же 100 метровая петля.

Ход работы: первые метров 40-50 разгон до 2-ой передачи, в положении стоя, затем отпускаешь руль, руки прижаты вдоль туловища, и при помощи наклона мотоцикла выполняем два поворота, нужно разместить две вехи на прямой, их и нужно будет обогнуть, первый участок начинается с левого поворота, второй с правого.

При выполнении поворота, не нужно выполнять наклон туловища в бок, ты должен перемещать вес на левую подножку, если это левый поворот. То же с других сторон при правом повороте. Туловище должно оставаться в вертикальном положении, оно должно вертикально перемещаться в сторону поворота, это будет не сложно, если стопы (передняя часть подошвы) стоят на подножках правильно. Первое время может не получаться выполнить качественно это упражнение, но нужно стараться! Мы должны научиться поворачивать совсем другим способ!

