

# مرجع کامل دوچرخه‌سواری

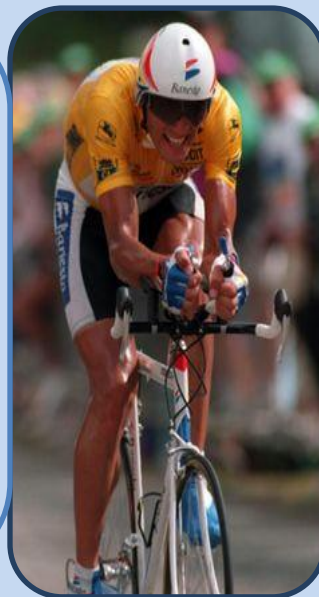


تالیف: جو فریل

مترجم: سیامک وطنی

مرجع کامل برای مربیان و دوچرخه‌سواران حرفه‌ای

جاده



سرشناسه	:	فریل، جو، ۱۹۴۳-م. -۱۹۴۳Friel, Joe,
عنوان و نام پدیدآور	:	مرجع کامل دوچرخه‌سواری: مرجع کامل برای مربیان و دوچرخه‌سواران حرف‌آی جاده/تالیف جو فریل؛ مترجم سیامک وطنی.
مشخصات نشر	:	بابل: فناوری نوین، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۸۵ ص: مصور، جدول، نمودار.
شابک	:	۹-۷۲۷۲-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: c: The cyclist's training bible, ۲۰۰۳.
موضوع	:	دوچرخه سواری -- تعلیم
موضوع	:	Cycling -- Training
شناسه افزوده	:	وطنی، سیامک، ۱۳۴۹، - مترجم
رده بندی کنگره	:	۱۰۴۸GV
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۶۰۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۰۱۶۱۰

فن آوری نوین بابل، صندوق پستی ۷۳۴۴۸-۴۷۱۶۷ تلفن: ۰۱۱-۳۲۲۵۶۶۸۷

مرجع کامل دوچرخه‌سواری ترجمه: مهندس سیامک وطنی

ناشر: فن آوری نوین

چاپ اول: تابستان ۱۳۹۹

جلد: ۲۰۰

شابک: 9-7272-600-978

نام چاپخانه و صحافی: دفتر فنی سورنا

نشانی ناشر: بابل، چهارراه نواب، کاظم‌بیگی، جنب مسجد منصور کاظم‌بیگی، طبقه همکف

طراح جلد: کانون آگهی و تبلیغات آبان (احمد فرجی)

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فن آوری نوین قیمت: ۶۲۰۰۰ تومان

تهران، خ اردیبهشت، نبش وحید نظری، پلاک ۱۴۲ تلفکس: ۶۶۴۰۰۱۴۴-۶۶۴۰۰۲۲۰

## فهرست مطالب

۵.....	قدردانی‌ها.....
۶.....	چکیده.....
۷.....	مقدمه.....
۱۱.....	فصل (۱) تعهد.....
۱۹.....	فصل (۲) تمرین هوشمندانه.....
۳۱.....	فصل (۳) علم تمرین.....
۴۲.....	فصل (۴) شدت تمرین.....
۵۹.....	فصل (۵) ارزیابی.....
۸۰.....	فصل (۶) قابلیت‌های مربوط به مسابقه.....
۹۸.....	فصل (۷) برنامه‌ریزی برای مسابقه.....
۱۱۲.....	فصل (۸) سال تمرینی.....
۱۲۸.....	فصل (۹) برنامه‌ریزی تمرینات.....
۱۴۵.....	فصل (۱۰) تمرین برای مسابقه‌های چندمرحله‌ای.....
۱۴۷.....	فصل (۱۱) مطالعات موردی.....
۱۶۲.....	فصل (۱۲) قدرت.....
۱۸۶.....	فصل (۱۳) کشش.....
۱۹۳.....	فصل (۱۴) نیازهای منحصربه‌فرد.....
۲۰۹.....	فصل (۱۵) ثبت کردن روزانه.....
۲۲۰.....	فصل (۱۶) سوخت‌رسانی.....
۲۴۵.....	فصل (۱۷) مشکلات.....
۲۵۶.....	فصل (۱۸) ریکاوری.....
۲۶۴.....	ضمیمه الف.....
۲۶۸.....	ضمیمه ب.....
۲۷۱.....	ضمیمه ج.....
۲۷۸.....	ضمیمه د.....
۲۸۲.....	واژه‌نامه.....

**دکتر تیودور او بمپا به عنوان پدر علم زمان بندی شناخته می شود. وی در زمینه توسعه برنامه تمرینی ورزشکاران نخبه به سازمان های المپیک و فدراسیون های ورزشی در سراسر جهان مشاوره می دهد.**

در سال ۱۹۶۳، هنگام حضور در دانشکده انستیتوی ورزشی رومانی، از من خواسته شد تا مربی گری تیم جوان و آینده دار پرتاب نیزه کشور را مربی گری کنم. در آن موقع که به برنامه های تمرینی سنتی نگاه کردم، فهمیدم که چیزی مفیدی در برنامه تمرینی ورزشکاران وجود ندارد. هر ورزشکاری از یک برنامه تدارکاتی قدیمی استفاده می کرد، برای زمستان برنامه تمرینی خاصی وجود نداشت، در تابستان وارد مرحله مربوط به مسابقه شده و در پاییز وارد فاز انتقال می شدند. بعدها روس ها این روش را زمان بندی نام گذاری کردند. یکی از مواردی که از قلم افتاده بود و من آن را معرفی کردم اصلاح ترتیب و نوع تمرینات قدرتی و استقامتی بود. با این تغییر ورزشکاران می توانستند به بالاترین سطح در قدرت و استقامت برسند. بعدها این روش را زمان بندی قدرت و زمان بندی استقامت نام گذاری کردم.

از سال ۱۹۶۰ بسیاری از مربیان رومانیایی و متخصصین ورزشی از اصول زمان بندی من الهام گرفتند و در بسیاری از رشته های ورزشی در المپیک و مسابقات جهانی فاتح میدان شدند. امروزه بسیاری از ورزشکاران رده بالا اروپا از این سیستم ها و برنامه زمان بندی تمرینی برای جوانان استفاده می کنند و محبوبیت این سیستم ها در ایالت متحده رو به افزایش است.

کتاب مرجع جامع دوچرخه سواری جو فریل، ابزارهای لازم برای طراحی و استفاده از برنامه های زمان بندی که من پایه گذار آنها بودم را به طور کامل در اختیار دوچرخه سواران حرفه ای جاده قرار می دهد. وی به طور تصادفی و از روی شانس به این سطح از تخصص نرسیده است. من اوقاتی را با جو سپری کردم و او را به عنوان یک مربی باسواد، ماهر و تعلیم دهنده ای متخصص در زمینه زمان بندی می شناسم. وی برخلاف بسیاری از متخصصین تمرینی سالیان زیادی را صرف بررسی روش های مختلف زمان بندی صرف کرده تا مشخص کند کدام یک بهترین کاربرد را برای دوچرخه سواران و ورزشکاران رشته های استقامتی دارد. اگر او در اروپای شرقی بود، وی را مربی برتر می نامیدند.

کتاب آموزش جامع دوچرخه سواری شاید یکی از جامع ترین و علمی ترین کتابی است که در زمینه آموزش دوچرخه سواری جاده به رشته تحریر درآمده، در عین حال کاربردی بوده و پیروی از آن آسان است. این کتاب شما را همانند دوچرخه سواران رده جهانی به طور اصولی آموزش می دهد. اگر از دستورالعمل های ارائه شده در این کتاب به دقت پیروی کنید به شما اطمینان خواهم داد که عملکردتان در مسابقات به طرز چشمگیری بهبود خواهد یافت.

دکتر تیودود او بمپا جولای ۱۹۹

## قدردانی‌ها

در طی سال‌ها از سال ۱۹۹۵ که اولین ویرایش این کتاب به رشته تحریر درآمد و تا ویرایش‌های بعدی افراد زیادی به نوشتن این کتاب از طرق مختلف به من کمک کرده‌اند. در این قسمت از کتاب لیست افرادی که در ارائه این مفاهیم به من کمک کرده‌اند، برایتان فهرست می‌کنم، امکان دارد اسامی بعضی از افراد از قلم‌افتاده باشد: باب آندرسون، گیل برنارد، دکتر تودور بمپا، راس براونسون، دکتر لورن کوردین، باب دانیهو، گیر فیشر، گرگ هاسه، جنیفر کوزلو، گرهارد پاولکا، چاد متیسون، چارلز پکلیک، جیل ردینگ، مارک ساندرز، اولریش و بیت شوبرر، راب اسلمکر، ایمی سورلرز، الیور استار، بیل استریکلند و تاد تلاندر.

مراتب امتنان خود را به دوچرخه‌سواران بی‌شماری که ۲۰ سال مربی آنان بوده‌ام اعلام می‌کنم. هنگامی که یک ایده جدید به ذهنم می‌رسید و یا زمانی که این دوچرخه‌سواران سؤال مناسبی را در زمان مناسبی می‌پرسیدند از آنها به‌عنوان موش آزمایشگاهی استفاده می‌کردم. از پسر داک فیلر که به مدت‌زمان زیادی به‌عنوان یک دوچرخه‌سوار حرفه‌ای رکاب زده است متشکرم، وی با دادن بازخورد مناسب به من در مورد آنچه برای او کاربرد داشته و آنچه برای او منفعتی نداشته کمک شایانی به من کرده است. از همسرم جوئیس متشکرم، عشق و حمایت بی‌قیدوشرط او باعث شد نزدیک به دو دهه رؤیای خودم را دنبال کنم و درنهایت این رؤیا تبدیل به پیدایش این کتاب شد.

## چکیده

در سال ۱۹۹۵ نگارش این کتاب به‌عنوان یک چالش شخصی آغاز کردم. این اولین کتاب من بود و انتظار داشتم که هزار نسخه از آن به فروش برسد. قصد من این نبود که کتاب‌های زیادی بفروشم، بلکه هدفم ماندگار کردن تجارب و دانش به‌دست‌آمده در زمینه پرورش دوچرخه‌سواری حرفه‌ای بود. به‌عنوان یک معلم، می‌دانستم که بهترین راه برای اطمینان از درک کامل یک موضوع، آموزش آن به شخص دیگری است. این اصول و نگرش، پایه و اساس کتاب مرجع جامع دوچرخه‌سواری محسوب می‌شوند.

هفت سال بعد از آن که نطفه نگارش این کتاب بسته شد، دوچرخه‌سواران کنجکاو زیادی از سراسر جهان با من تماس گرفتند و سؤالات چالش‌برانگیزی را مطرح کردند. دو کتاب دیگر من با عناوین آموزش جامع دوچرخه-سواری کوهستان و آموزش جامع تریاتلون با همین رویکرد نوشته شدند. سایت اینترنتی [www.TrainingBible.com](http://www.TrainingBible.com) با این هدف ایجاد شد تا مفاهیم مطرح‌شده در این کتاب در دسترس همگان قرار دهد. با هزاران دوچرخه‌سوار درباره مفاهیم مطرح‌شده در این کتاب صحبت کردم و درواقع موفقیت این کتاب مرا متحیر کرد.

این کتاب ویرایش سوم مرجع جامع دوچرخه‌سواری است و بازبینی‌های متعددی بر روی آن انجام گرفته است. فصلی وجود ندارد که تغییر نکرده باشد و بسیاری از فصول به‌طور قابل‌توجهی تغییر کرده‌اند. دلایل این تغییرات یکی مربوط به پیشرفت فزاینده علم بوده و دیگری بلوغ بیشتر دانش من و درک بهتر از مفاهیم این کتاب می‌باشد. در طول سال‌ها مرتباً تغییرات جزئی در تربیت ورزش‌کاران بسیاری که مربی آن‌ها بوده‌ام، انجام داده‌ام. برخی از این تغییرات ایجادشده را در حین کار عملی پیدا کردم. تغییرات دیگر در این ویرایش، از سؤالات بسیاری که ورزش‌کاران پرسیده بودند نشأت می‌گیرد. اوایل دهه ۱۹۹۰ در زمانی که مفاهیم این کتاب درحال توسعه بودند، بسیاری از ورزش‌کاران مشتاق بودند که بدانند بهترین روش تمرین برای رسیدن به بالاترین میزان کارایی چیست، امروزه نیز این اشتیاق کماکان به قوت خود باقی است. این ورزشکاران از روش‌های من حمایت می‌کنند و پیشنهادهای ارزنده‌ای می‌دهند. این تعامل، یک سفر شگفت‌انگیز است.

درحالی‌که در ویرایش نسخه سوم مباحث این کتاب تغییر کرده است، یک اصل که در ویرایش نخست عنوان شده کماکان پابرجا است: *من این کتاب را به امید آنکه شما به دوچرخه‌سوار مسابقه‌رو بهتری بدل شوید، تقدیم می‌کنم و یک روز، شما با آموزش و انتقال چیزی که در طول این دوره یاد گرفتید، لطف مرا جبران خواهید کرد.*

جو فریل

اسکاتسدیل، آریزونا



## مقدمه

چگونه باید تمرین سخت را برنامه‌ریزی کنم؟ بهترین راه برای تمرین در طی هفته‌های مهم‌ترین مسابقات کدام است؟ قبل از شروع تمرین‌های سرعتی باید چند مایل رکاب بزنم؟ اگر همانند روزی که تمرین را رها کرده‌ام دوباره رکاب بزنم روش درستی است؟ برای بازیابی چه قدر باید رکاب بزنم؟ برای موفقیت در کوهستان چه باید کرد؟

این‌ها نمونه سؤالاتی هستند که تقریباً هرروز از دوچرخه‌سواران می‌شنوم. ورزشکارانی که این سؤالات را می‌پرسند، همانند شما افرادی باهوش کنجکاو هستند و حاضر م روی این موضوع با شما شرط بندم. آن‌ها سه سال یا بیشتر دوچرخه‌سواری می‌کنند و شاهد پیشرفت قابل‌توجهی در آمادگی اعم از مسافت‌های طی شده و مسابقات هستند. در دو سال اول، رقابت سرگرم‌کننده بود و در مسابقات نتایج خوبی هم کسب کرده‌اند؛ اما حالا آن‌ها ارتقا پیدا کرده‌اند و اوضاع تغییر کرده است. آن‌ها دیگر نمی‌توانند فقط با رکاب زدن‌های بیشتر و تمرینات سخت‌تر ارتقا پیدا کنند، آن‌ها فقط زمانی تمرینات خود را سخت‌تر می‌کنند که تعداد سؤالات آن‌ها از پاسخ‌های که در اختیار دارند بیشتر باشد.

هدف این کتاب ارائه راه‌حلهایی برای حل سؤالات تمرینی شما به‌منظور کمک به دستیابی به موفقیت در مسابقات است. پاسخ‌ها همواره ساده و صریح نیستند و ممکن این موضوع چندان با مذاق شما سازگار نباشد. درحالی‌که علم تمرین ورزشی در طول سی سال گذشته راه درازی را طی کرده است، اما امروزه تمرین مقوله‌ای از جنس هنر محسوب می‌شود.

پاسخ بسیاری از سؤالات تمرینی که من پرسیده می‌شود تقریباً همیشه با این جمله آغاز می‌شود: **بستگی دارد**. بستگی دارد که قبلاً چگونه تمرین کرده‌اید، بستگی دارد چه مدت تمرین کرده‌اید. بستگی به نقاط قوت و ضعف شما دارد. بستگی به زمان شروع مهم‌ترین رقابت‌های شما دارد. به سن شما بستگی دارد. بستگی به این دارد که تا چه مدت به‌طور جدی تمرین کرده باشید.

من قصد ندارم از پاسخ دادن طفره روم، اما می‌خواهم مطمئن شوم که درک می‌کنید معمولاً بیش از یک راه برای حل یک موضوع تمرینی وجود دارد. اگر از ده مربی بخواهید تا به سؤالاتی که در این مقدمه مطرح شده‌اند پاسخ دهند، احتمالاً ده جواب مختلف دریافت خواهید کرد. تمامی جواب‌ها می‌توانند درست باشند، چراکه برای انجام یک کار نظیر تمرین دادن یک دوچرخه‌سوار روش‌های مختلفی وجود دارد. هدف من در تألیف این کتاب کمک به شما در پاسخ به سؤال‌هایتان است. برای رسیدن به این هدف، کتاب آموزش جامع دوچرخه‌سواری بر اساس مطالب و مفاهیم ارائه‌شده در هر فصل شکل گرفته است. با پیروی فصل‌به‌فصل دستورات این کتاب، دلایل روش‌های مرا درک خواهید کرد.

در قسمت اول نیاز دوچرخه‌سواران خودآموز به تعهد و فلسفه تمرین با یک نگرش خردمندانه به تفضیل موردبررسی قرار می‌گیرد. فصل ۱ توضیح می‌دهد که چه چیزی برای موفقیت در دوچرخه‌سواری، به‌غیراز استعداد‌های فیزیکی لازم است. فصل ۲ روشی برای اندیشیدن در مورد تمرین پیشنهاد می‌دهد که

به احتمال زیاد با گرایش‌ها شما مغایرت دارد. امیدوارم ۱۰ توصیه تمرینی باعث شود که شما گاهی خواندن را متوقف کرده و در مورد نحوه تمرینتان هوشمندانه تأمل کنید..

قسمت دوم با توضیح مفاهیم عام پذیرفته‌شده، یک پایه علمی قوی برای مابقی فصول کتاب فراهم می‌کند، این مفاهیم برای توصیف فرآیندهای تمرین در فصل سوم مورد استفاده قرار می‌گیرد. فصل چهارم در مورد مهم‌ترین جنبه تمرین یعنی مدیریت شدت تمرین بوده و نحوه اجرای آن را به شما آموزش می‌دهد. از زمان ویرایش نخست این کتاب، دستگاه‌های توان‌سنج در دسترس هستند، این تجهیزات انقلابی در زمینه مشاهده و نظارت شدت تمرین ایجاد کرده‌اند. آماده باشید که درباره این موضوع مهم تجدیدنظر کنید.

بخش سوم به ایده تمرین هدفمند می‌پردازد و چارچوبی برای دستیابی به این هدف ارائه می‌دهد. فصل ۵ به شما نشان می‌دهد که چطور نقاط قوت و ضعف خود را ارزیابی کنید و فصل ۶ به شما می‌گوید که نتایج از نظر مسابقه چه معنایی دارند.

بخش چهارم قلب این کتاب محسوب می‌شود. در این قسمت، از همان فرآیندی استفاده می‌کنم که برای طراحی برنامه تمرینی یک‌ساله برای یک ورزش‌کار به کار می‌رود. فصل ۷ مروری بر فرآیند برنامه‌ریزی دارد. فصل ۸ روال‌های مرحله‌به‌مرحله برنامه‌ریزی را در قالب دفترچه راهنما توصیف می‌کند. در پایان این بخش مشخص خواهید کرد که در فصل مسابقه به کجا می‌روید و چگونه به آنجا خواهید رسید. فصل ۹ به شما نشان می‌دهد که چگونه تمرینات ورزشی را برای فصل به‌طور خاص، در یک هفته و به‌طور روزانه برنامه‌ریزی کنید. همچنین این فصل ورزش کردن را توصیه می‌کند. اگر در طول فصل یک مسابقه چندمرحله‌ای را انجام می‌دهید، قبل از تکمیل برنامه تمرین سالانه، فصل ۱۰ را بخوانید. فصل ۱۱ نمونه‌هایی از طرح‌های تمرینی سالانه دوچرخه‌سواران دیگر را نشان داده و ایده‌های این طرح‌ها را شرح می‌دهد. ممکن است در فصل‌های ۸ و ۹ به این بخش مراجعه کنید برای مثال این عمل در طراحی برنامه شما مفید خواهند بود.

قسمت پنجم چندین جنبه دیگر آموزش که در برنامه سالانه تأثیر می‌گذارند را شرح می‌دهد. اهمیت تمرینات قدرتی برای دوچرخه‌سواری و چگونگی پیروی از یک برنامه زمان‌بندی‌شده همراه با تصویرهای تمرین‌ها در فصل ۱۲ توضیح داده می‌شود. فصل ۱۳ نشان می‌دهد که چگونه کشش می‌تواند عملکرد دوچرخه‌سواری را بهبود بخشد. در فصل ۱۴ دغدغه‌های تمرینی مختص زنان، افراد مسن و جوانان مورد بررسی قرار می‌گیرد. اگر در یکی از این گروه‌ها هستید، ممکن است خواندن فصل ۸ قبل از شروع فرآیند برنامه‌ریزی به شما کمک کند. موضوع فصل ۱۵ در مورد اهمیت ثبت عملکرد تمرینات روزانه می‌باشد. یک نمونه دفتر گزارش روزانه در این فصل ارائه شده که برنامه زمان‌بندی هفتگی توصیف شده در فصل ۹ را تکمیل می‌کند. بحث در مورد رژیم غذایی در فصل شانزدهم، طرز تفکر و نگرشی متفاوت در مورد غذا خوردن ارائه می‌دهد. علاوه بر این در این فصل مطالبی در مورد مکمل‌های غذایی و مواد نیروزا ارائه شده است. فصل ۱۷ راهنمایی برای چگونگی مقابله با مشکلات تمرینی معمول بین دوچرخه‌سواران نظیر بیش‌تمرینی، فرسودگی، بیماری و آسیب‌دیدگی را فراهم می‌کند. فصل ۱۸ تمرین برای بازیابی را مورد بحث قرار می‌دهد، علیرغم آنکه موضوع از مهم‌ترین بخش‌های تمرین محسوب می‌شود، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است.



قبل از شروع، می‌خواهم این نکته را یادآوری کنم: این کتاب در درجه اول برای دوچرخه‌سوارانی است که برای مدتی تمرین کرده‌اند و یا مسابقه داده‌اند. اگر شما تازه کار هستید با توجه به شروع آموزش، باید ابتدا یک معاینه پزشکی انجام دهید. این موضوع برای افراد بالای ۳۵ سال که غیرفعال بوده‌اند، حائز اهمیت است. بیشتر مطالبی که در این کتاب ارائه شده بسیار سخت و طاقت‌فرسا هستند و برای افرادی که سطح آمادگی جسمانی بالایی داشته و تجربه دوچرخه‌سواری حرفه‌ای دارند، طراحی شده است.

معتقدم این کتاب به بسیاری از دوچرخه‌سواران کمک خواهد کرد و درعین حال ادعا نمی‌کنم که این کتاب همه را قهرمان خواهد کرد. برای قهرمان به چیزی فراتر از الهام و راهنمایی نیاز است. برنامه آموزشی که برای همه کامل باشد، وجود ندارد. در مورد روش‌های آموزشی به‌طور جدید تعمق کرده و از مطالب سودمند کتاب استفاده کنید. امیدوارم برای سال‌ها از این کتاب به‌عنوان یک مرجع آموزشی استفاده کنید.

همان‌طوری که ملاحظه می‌کنید کتاب آموزش جامع دوچرخه‌سواری یک کتاب روشمند و باقاعده است. امیدوارم تجزیه و تحلیل فرآیندهای تمرین، لذت دوچرخه‌سواری را از شما سلب نکند، البته شخصاً معتقدم چنین اتفاقی روی نخواهد داد. بودن روی دوچرخه بسیار لذت‌بخش بوده، هر شروعی یک چالش بوده و پیروزی در خط پایان با دستانی رو به آسمان لذتی ناب است. بیایید شروع کنیم.

## بخش اول)

### دوچرخه‌سواران خودآموز

چشم‌اندازهای تاریخی

نکات مربوط به مسابقه دوچرخه

تالیف نرم‌ن هیل

به همان صورتی که در مجله دوچرخه‌سواری در سال ۱۹۴۳ منتشر شد.

در تمرین و یا آماده شدن برای مسابقات دوچرخه‌سواری، باید به خاطر داشت که بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌گردد که این ورزش باید به‌عنوان یک شغل تمام‌وقت در نظر گرفته شود و کل شیوه زندگی باید با یک هدف، یعنی بهترین آمادگی جسمی ممکن که اساس تمام توانایی ورزشی است، هماهنگ شود.

نکته مهم دیگر که باید به خاطر داشته باشید این است که انتخاب و انجام یک برنامه تمرینی صحیح منجر به نتایج یک‌شبه نخواهد شد، و باید به مدت طولانی با جدیت دنبال شود. در حقیقت، به‌ندرت قهرمانان ورزشی با تمرینات کوتاه‌مدت و غیر مداوم رشد می‌کنند.

یک برنامه تمرینی درست قاعدتاً آمادگی جسمی یک شخص را افزایش خواهد داد ولی ضمانتی نمی‌کند که از وی یک قهرمان خواهد ساخت، برای قهرمان شدن عوامل دیگری نظیر عوامل ژنتیکی و شانس و اقبال هم دخیل هستند. یک برنامه تمرینی خوب شباهت زیادی به نگهداری مناسب از یک اتومبیل دارد، نگهداری صحیح موجب افزایش کارایی، راندمان و دوام خودرو خواهد شد.

## فصل (۱)

## تعهد

بابی جولین زمانی که در تور دو فرانس ۱۹۹۷ فهمید که یک رقیب جدی است، گفت: *زمانی که در دامنه کوه و به فاصله ۱۲ کیلومتری قله ایستاده بودم، نگاهی به دوروبر خود انداختم و دوچرخه‌سوارانی نظیر الریش، پانتانی، ویرنک، ریس، اسکارتین، خوزه و درنهایت خودم را دیدم. این افراد جز ۱۰ دوچرخه-سوار برتر محسوب می‌شدند. این افراد را برای اولین بار می‌دیدم و شوکه شدم.*

حرف زدن کار راحتی است. داشتن رؤیای بزرگ و تعیین اهداف بلند قبل از شروع مسابقه کار راحتی است. تعهد واقعی برای کسب نتایج بهتر در مسابقه در عمل و نه در حرف ثابت می‌شود. این تعهد در ابتدای مسابقه ظاهر نمی‌شود، بلکه از همین امروز با کارهایی که برای بهتر شدن قدرت، سرعت و استقامت انجام می‌دهید شروع می‌شود. تعهد واقعی به معنای ۳۶۵ روز در سال و ۲۴ ساعت در روز است.

با بهترین دوچرخه‌سوارانی سوارانی که می‌شناسید صحبت کنید. از آن‌ها در مورد تعهد سؤال کنید. به محض اینکه تمام موارد تحسین‌برانگیز آن‌ها را بررسی کنید، متوجه خواهید شد که دوچرخه‌سواری چه نقشی مهمی در زندگی آن‌ها ایفا می‌کند. هر قدر آن‌ها بهتر باشند، بیشتر می‌شنوید که در زندگی آن‌ها حول این ورزش می‌چرخد. رایج‌ترین حرفی که از آن‌ها می‌شنوید آن است که هر روز آن‌ها بر اساس تمرین ورزشی برنامه‌ریزی می‌شود. به ندرت یک قهرمان ورزشی پیدا می‌شود که به‌طور تصادفی ورزش کند.

با ورزش و تمرین کردن شل کن سفت کن به بالاترین سطح آمادگی نخواهید رسید. برای رسیدن به این هدف به یک تعهد و انگیزه تمام‌وقت نیاز خواهید داشت. جان کلام این هدف عالی‌ترین سبک زندگی، تنفس، تغذیه، خواب و استراحت و رکاب زدن روزانه را می‌طلبد.

هر چه قدر تعهد بزرگ‌تر باشد، قسمت عمده زندگی در راستای تغذیه، خوابیدن و تمرین کردن برنامه‌ریزی می‌شود. غذا خوردن سوخت بدن را تأمین کرده و فرآیند بازسازی را با جایگزین کردن انرژی از دست‌رفته و مواد مغذی کاهش‌یافته تسریع می‌بخشد. خوابیدن و ورزش کردن اثر مضاعفی بر آمادگی جسمانی دارد: هر یک می‌تواند باعث آزاد شدن هورمون رشد از غده هیپوفیز شود. هورمون رشد بازیابی را تسریع کرده، ماهیچه‌ها را بازسازی و چربی بدن را تجزیه می‌کند. هورمون رشد دوچرخه‌سوارانی که در روز دو بار تمرین می‌کنند و در میانه روز چرت کوتاهی می‌زنند چهار برابر بیشتر بوده و به‌سرعت بیشتری به آمادگی جسمانی مطلوب می‌رسند. در تحلیل نهایی، آمادگی جسمانی بیشتر همان چیزی است که همه ما به دنبال آن هستیم. آمادگی جسمانی حاصل سه عامل فشار، استراحت و سوخت‌رسانی است. جدول ۱-۱ نشان می‌دهد که چگونه تمرین، خوابیدن و تغذیه می‌تواند در یک روز شما برنامه‌ریزی شود.

جدول ۱-۱ برنامه روزانه پیشنهادی				
	دو بار تمرین در یک روز		یک بار تمرین در یک روز	
	روز کاری	روز تعطیل	روز کاری	روز تعطیل
۰۶:۰۰	بیدار شدن	بیدار شدن	بیدار شدن	بیدار شدن
۰۶:۳۰	تمرین شماره ۱	صبحانه	تمرین	صبحانه
۰۷:۰۰		حرکات کششی		حرکات کششی
۰۷:۳۰		کارهای شخصی		کارهای شخصی
۰۸:۰۰	صبحانه	تمرین شماره ۱	صبحانه	
۰۸:۳۰	دوش گرفتن		دوش گرفتن	تمرین
۰۹:۰۰	کار		کار	
۰۹:۳۰				
۱۰:۰۰				
۱۰:۳۰		میان وعده		
۱۱:۰۰		دوش گرفتن		
۱۱:۳۰	ناهار	چرت زدن		ناهار
۱۲:۰۰	چرت زدن	حرکات کششی	ناهار	دوش گرفتن
۱۲:۳۰	کار	کارهای شخصی	چرت زدن	چرت زدن
۰۱:۰۰		ناهار	کار	کارهای شخصی
۰۱:۳۰		کارهای شخصی		
۰۲:۰۰				
۰۲:۳۰		تمرین شماره ۲		
۰۳:۰۰	عصرانه		عصرانه	عصرانه
۰۳:۳۰	کار			
۰۴:۰۰			کار	کارهای شخصی
۰۴:۳۰		عصرانه		
۰۵:۰۰	پایان کار	دوش گرفتن	پایان کار	
۰۵:۳۰	تمرین شماره ۲	چرت زدن	کارهای شخصی	
۰۶:۰۰		حرکات کششی		
۰۶:۳۰	عصرانه	کارهای شخصی	عصرانه	عصرانه
۰۷:۰۰	دوش گرفتن		کارهای شخصی	کارهای شخصی
۰۷:۳۰	کارهای شخصی	شام		
۰۸:۰۰		کارهای شخصی	کارهای شخصی	کارهای شخصی
۰۸:۳۰	شام			
۰۹:۰۰	خوابیدن	خوابیدن	خوابیدن	خوابیدن

این تعهد ممکن است مناسب شما نباشد. در حقیقت مواقعی در زندگی میان آنچه باید انجام دهیم و آنچه می‌توانیم انجام دهیم باید تصمیم درستی اتخاذ کنیم. شغل، خانواده و سایر مسئولیت‌های زندگی نباید به خاطر ورزش فراموش شوند. دوچرخه‌سواران حرفه‌ای هم باید دیگر جنبه‌های زندگی را مدنظر قرار دهند. دلایلی که موجب پرورش یک دوچرخه‌سوار حرفه‌ای می‌شوند ممکن است موجب شوند جایگاه شما به‌عنوان یک کارمند خوب، پدر، مادر و یا همسر خوب تنزل کند. در حقیقت باید برای شور و اشتیاق محدودیت‌هایی لحاظ کرد، در غیر این صورت اطرافیان و دوستان را از خود رانده و به افرادی منزوی و نجسب بدل خواهیم شد.

## تعهد

برای افزایش آمادگی جسمانی و بهبود عملکرد در مسابقه چه باید کرد؟ در ابتدا باید تغییرات کوچکی در زندگی‌تان ایجاد کنید. رسیدن به تعادل در زندگی کار دشواری است ولی ایجاد یک تغییر ده درصدی برای افزایش کارایی دوچرخه‌سواری چندان دشوار نبوده و افزایش کارایی قابل قبولی را به دنبال خواهد داشت. چطور است هر شب سی دقیقه زودتر بخوابید و استراحت کنید؟ یک تغییر روزانه کوچک دیگر که می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد، تغذیه سالم‌تر است. آیا می‌توانید هر روز ۱۰ درصد هله‌وهوله‌ای که می‌خورید را با غذاهای سالم جایگزین کنید؟ غذایی که در دهان خود می‌گذارید، چیزی است که بدن از آن برای بازسازی کامل و جایگزین کردن هر سلول ماهیچه‌ای در هر شش ماه استفاده می‌کند. آیا می‌خواهید که ماهیچه‌های بدن از چیپس سیب‌زمینی، کیک و نوشابه ساخته شوند و یا از میوه‌ها، سبزیجات و گوشت کم‌چرب؟ چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید؟

کتاب مرجع جامع دوچرخه‌سواری می‌تواند به شما کمک کند تا تغییراتی ایجاد کنید که نتایج بزرگی به همراه داشته باشند. اما مهم‌ترین تغییراتی که برای موفقیت لازم است کدام‌اند؟ چه چیزی باعث می‌شود که یک قهرمان، قهرمان شود؟

## ویژگی‌های قهرمانان

ورزش‌کاران و مربیان موفق در تلاش خود برای اوج عملکرد ورزشی از دو سؤال می‌پرسند:

□ دانش چه می‌گوید؟

□ قهرمانان چگونه آموزش می‌بینند؟

بخش عمده‌ای از این کتاب بر اساس پاسخ به سؤال اول است، اما پرسش دومی اهمیت کمتری ندارد. اغلب ورزش‌کاران نخبه در این زمینه که چه چیزی برای آن‌ها کاربرد دارد و چه چیزی فاقد کارایی است از علم پیشی می‌گیرند. دانشمندان ورزشی به برخی از جنبه‌های تمرینات ورزشی علاقه نشان می‌دهند، زیرا به نظر می‌رسد که برای برخی ورزش‌کاران کار می‌کند. مطالعات آن‌ها بر این اساس که دلایل سودمندی یک روش را مشخص کنند، طراحی شده است.

اگر توانایی‌های فردی آنان را حذف کنیم و بقیه را به فرم مهم‌ترین عوامل پایه بیان کنیم، چیزی که باقی می‌ماند ویژگی‌هایی هستند که موجب موفقیت قهرمانان می‌شوند. معتقدم که شش ویژگی این‌چنینی وجود دارد: توانایی، انگیزه، فرصت، تعهد، سیستم حمایتی و راهنمایی.

## توانایی

ژنتیک تأثیر زیادی برای موفقیت در ورزش دارد. برای مثال می‌توان به: بازیکنان بلندقامت بسکتبال، کشتی-گیران درشت‌اندام سومو، سوارکاران ریزنقش و شناگران با دستان بلند اشاره کرد. چنین ورزشکارانی با حداقل یکی از ویژگی‌های فیزیکی لازم برای موفقیت در ورزش انتخابی خود به دنیا آمده‌اند.

ویژگی‌های فیزیکی بیشتر افرادی که در اوج دوچرخه‌سواری هستند، چیست؟ بدیهی‌ترین ویژگی آن‌ها داشتن پاهای قوی و ظرفیت هوازی بالا ( $VO_{2max}$ ) است. ویژگی‌های فیزیکی دیگری نیز وجود دارند که کاملاً واضح نیستند. برای بالا رفتن از تپه‌ها قدرت ماهیچه‌ای یک ویژگی مهم دیگر است. قدرت در یک دوچرخه‌سوار را نمی‌توان به همان شکلی که می‌توانیم جرم بدن و یا بازوهای بلند را می‌بینیم، مشاهده کنیم. ویژگی‌های فیزیولوژیکی دیگری نیز وجود دارند که توانایی دوچرخه‌سواری را تعریف می‌کنند، از جمله: آستانه اسیدلاکتیک و رکاب زدن مدبرانه (برای جزییات به فصل ۳ مراجعه کنید). این‌ها تا حدودی به‌وسیله ژنتیک تعیین شده‌اند، اما ممکن است با آموزش و تمرین بهبود یابند.

چقدر توانایی‌هایی طبیعی دارید؟ چقدر در رسیدن به پتانسیل خود نزدیک هستید؟ هیچ‌کس نمی‌تواند به‌طور یقین بگوید. ممکن است آنچه قبلاً در تمرینات ورزشی انجام داده‌اید، بهترین شاخص محسوب شود. نتایج خوب در ترکیب با آموزش‌های متوسط معمولاً پتانسیل بکر را نشان می‌دهند. آموزش عالی با نتایج ضعیف نیز نشان-دهنده پتانسیل بالا است.

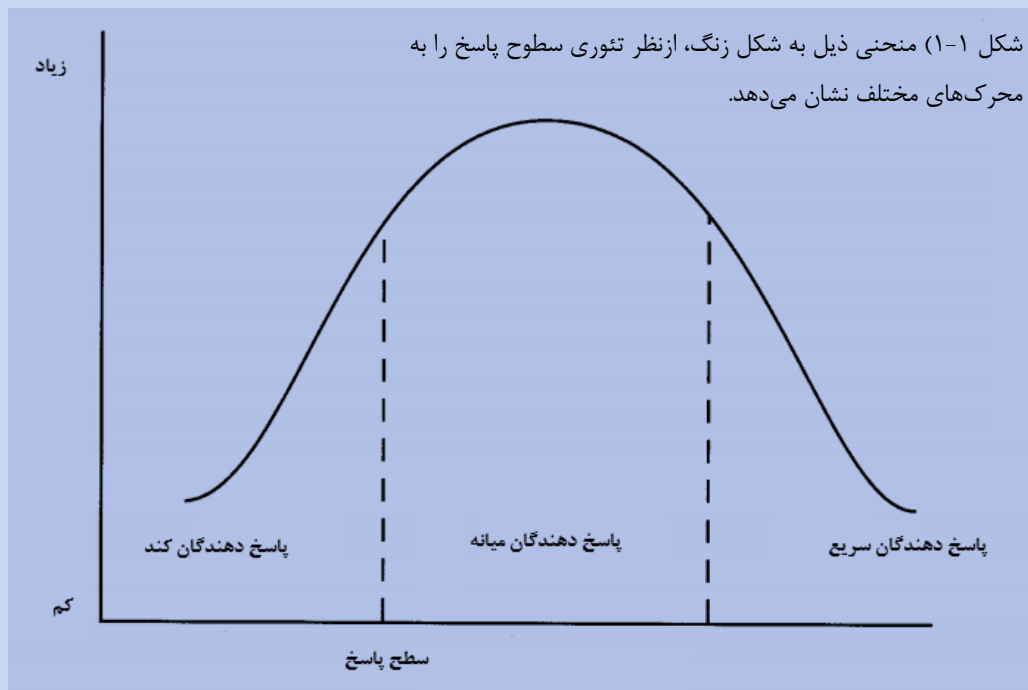
اگر با کم‌تر از سه سال مسابقه در این ورزش مبتدی محسوب می‌شوید، ممکن است، نتایج شما نتوانند توانایی و پتانسیل شما را آشکار کنند. در سه سال اول، تغییرات زیادی در سطح سلولی رخ می‌دهد، این تغییرات در نهایت توانایی دوچرخه‌سوار را نشان می‌دهد. این بدان معنی است که حتی اگر فرد با این ورزش موفق باشد، ممکن است نتواند به تسلط خود ادامه دهد. سایر مبتدیان ممکن است در نهایت به سطحی از موفقیت برسند و از اغلب مبتدیان موفق پیشی بگیرند. این تفاوت از آنجا ناشی می‌شود که بدن افراد مختلف با سرعت‌های متفاوتی به تمرینات ورزشی واکنش نشان می‌دهد.

برخی افراد پاسخ‌دهندگان سریع و سایرین پاسخ‌دهندگان کند هستند. به دلیل نامعلومی سلول‌های افراد گروه سریع‌تر تغییر می‌کنند و این افراد سریع به آمادگی جسمانی می‌رسند. شاید سال‌ها طول بکشد تا گروه دوم، دستاوردهای مشابهی کسب کنند. مشکل پاسخ‌دهندگان کند این است که آن‌ها اغلب قبل از بهره‌جستن از مزایای تمرین، دست از تمرین می‌کشند. شکل ۱-۱ نشان‌دهنده منحنی پاسخ است.



## انگیزه

دوچرخه‌سوار با انگیزه بالا اشتیاق زیادی به ورزش دارد. اشتیاق او به‌طور کلی با مدت‌زمان تخصیص داده‌شده به دوچرخه‌سواری، مراقبت از دوچرخه، خواندن کتاب و مجله در مورد دوچرخه‌سواری، ارتباط با سایر دوچرخه‌سواران و فکر کردن در مورد ورزش مشهود است.



کسانی که علاقه‌مند به ورزش هستند غالباً اخلاق کاری خوبی دارند. آن‌ها معتقدند که تمرین سخت چیزی است که نتایج خوبی به همراه دارد. تا اینجای کار این خصیصه یک دارایی ارزشمند تلقی می‌گردد، چراکه موفقیت، مداومت در تمرین را می‌طلبد. مشکل زمانی آغاز می‌شود که تلفیقی از اشتیاق و کار سخت به تمرین وسواس گونه و اجباری بدل شود. دوچرخه‌سوارانی از این دست، قادر نیستند تمرین دوچرخه‌سواری را متوقف کنند. اگر این کار را انجام دهند، احساس گناه عظیمی به آن‌ها دست می‌دهد. برای چنین ورزشکارانی، وقفه‌های تمرینی مانند مصدومیت‌ها، سفرهای کاری و یا تعطیلات از نظر احساسی ویرانگر هستند. شاید دلیل این امر این باشد؛ علی‌رغم آنکه الگوی تمرینی آن‌ها مختل شده، اما انگیزه قوی آن‌ها هنوز تغییر نکرده است. این ویژگی وسواس گونه و اجباری در میان دوچرخه‌سواران تازه‌کار رایج است. آن‌ها بر این باورند که این ورزش را خیلی دیر کشف کرده‌اند و باید با تمرین زیاد خود را به دیگران برسانند. همچنین این دوچرخه‌سواران از این می‌ترسند که اگر به مدت چند روز تمرین را متوقف کنند، ممکن است به وضعیت نافرمان پیشین خود بازگردند. تعجبی ندارد که بیش‌تر تمرینی در دوچرخه‌سواری که در سه سال اول مسابقات هستند، شایع باشد.

صرف‌نظر از زمانی که در زندگی‌تان شروع کرده‌اید و یا چقدر اشتیاقاتان سوزان است، بسیار مهم است به این نگرش برسید که تعالی در ورزش‌کاران یک سفر شگفت‌انگیز است و نه یک مقصد. هرگز به نقطه‌ای نخواهید رسید که از عملکردتان کاملاً راضی باشید. این موضوع به طبیعت افراد پراکنگیزه برمی‌گردد. تمرین و سواس گونه و اجباری برای رسیدن به نقطه اوج در مسابقه یعنی جایی که درنهایت می‌توانید از آنجا برگردید و قرار نیست چنین اتفاقی روی دهد. زمانی که این موضوع را درک کنید یک روش تمرینی طولانی‌مدت انتخاب می‌کنید، فرآیند از دست دادن سلامتی جسمتان به خاطر بیش‌تمرینی، فرسودگی و بیماری کاهش یافته و شما پیوستگی و کارایی بیشتری در تمرین تجربه خواهید کرد. همچنین در صورت بروز مشکلات اجتناب‌ناپذیر، اضطراب و رنج ذهنی کمتری تجربه خواهید کرد. دوچرخه‌سواری یک ورزش مادام‌العمر و لذت‌بخش است، این ورزش آمادگی جسمانی عالی، سلامتی عالی، اوقات لذت‌بخش و دوستان خوب به شما هدیه می‌کند. دوچرخه‌سواری یک حریف نیست که باید آن را مطیع و تسلیم کنیم بلکه یک ورزش لذت‌بخش است.

## فرصت

شانس به‌قدری حائز اهمیت است که ممکن است بهترین ورزشکار بالقوه جهان یک فرد سیگاری، چاق و کم‌تحرک باشد. در حال حاضر، این فرد درجایی مقابل یک تلویزیون لم‌داده است، ولی که این شخص به دنیا آمده است تا قهرمان جهان دوچرخه‌سواری شود و به‌جایگاهی در این رشته ورزشی برسد که تاکنون هیچ ورزشکار دیگری تجربه نکرده است. ممکن است در بدو تولد او یک ظرفیت هوازی عظیم و سایر ویژگی‌های فیزیولوژیکی لازم برای موفقیت را داشته است. مشکل این است که او هرگز فرصتی برای کشف توانایی خود نداشته و حتی ممکن است در یک‌زمان انگیزه هم داشته است. شاید او در فقر متولد شده و مجبور بوده در سنین پایین برای کمک به خانواده کار کند. شاید او در گوشه‌ای جنگ‌زده از جهان زندگی کند که زنده ماندن اولویت اول او محسوب شود. یا شاید دوچرخه‌سواری فقط هیچ‌وقت توجه او را جلب نکرد. در عوض موفقیت را در فوتبال یا پیانو پیدا کرد. از آنجائی که این فرصت هیچ‌گاه برای او نمایان نشد هیچ‌وقت نمی‌توانستیم بفهمیم که می‌توانست چه دوچرخه‌سوار نخبه‌ای باشد.

نبودن فرصت تنها مانع برای جلوگیری از پیشرفت شما به‌عنوان یک دوچرخه‌سوار نیست، فقدان یکی از موارد ذیل می‌تواند مانع از تحقق کامل پتانسیل دوچرخه‌سواری شما شود:

شبکه متنوعی از جاده‌های برای دوچرخه‌سواری

جاده‌های مختلف کفی و سربالا

تغذیه مناسب

تجهیزات خوب

مربی خوب

هم‌تیمی‌های خوب

- تجهیزات بدن‌سازی
- فرصت کافی برای تمرین
- امکان شرکت در مسابقات
- یک محیط کم استرس
- خانواده و دوستان حامی

این لیست می‌تواند ادامه داشته باشد. عوامل محیطی بسیاری وجود دارند که می‌توانند برای رسیدن به پتانسیل شما در دوچرخه‌سواری کمک کنند. هرچه اشتیاق شما برای برتری بیشتر باشد، باید عوامل بیشتری برای تطابق سبک زندگی و محیط برای رسیدن به آرزوی خود مدنظر داشته باشید.

## تعهد

وقتی به قهرمانانی نظیر مرکس، هینالت و آرمسترانگ فکر می‌کنید چه چیزی به ذهنتان خطور می‌کند؟ جواب احتمالاً پیروزی آن‌ها در تور دو فرانس است. چرا چنین فکری می‌کنیم؟ به احتمال زیاد به آن دلیل آنکه این افراد انگیزه زیادی برای موفقیت داشته‌اند و این موضوع برای ما کاملاً مشهود است. انگیزه آن‌ها برای موفقیت استثنایی است. آن‌ها حاضر بودند هرگونه فداکاری را انجام دهند، مایل‌ها رکاب بزنند و هر تمرینی که برای رسیدن به اهدافشان کمک می‌کرد را انجام دهند. برای رسیدن به بالاترین جایگاه در این حرفه، دوچرخه‌سواری مهم‌ترین اولویت زندگی آن‌ها بود و مابقی امور زندگی اولویت دوم آن‌ها محسوب می‌شد.

## سیستم حمایتی

بهترین دوچرخه‌سواران با بزرگ‌ترین رؤیاهای هرگز بدون یک سیستم حمایتی تبدیل به یک قهرمان نمی‌شوند، سایرین هم به این تعهد اعتقاد دارند و به آن پایبند هستند. خانواده، دوستان، هم‌تیمی‌ها، مدیران، مربیان و تعمیرکاران دوچرخه آدم‌های اطراف قهرمان هستند و این افراد همگی به او کمک می‌کنند تا به رؤیای خود برسد. در این وضعیت شعار **ما می‌توانیم** به نگرش فکری دوچرخه‌سوار بدل می‌شود. این تعهد دیگر یک تلاش فردی نبوده و در حقیقت یک تلاش گروهی محسوب می‌شود. زمانی که این وضعیت مهیا شود موفقیت ۹۰ درصد تضمین شده است.

آیا یک سیستم حمایتی دارید؟ آیا کسانی که در اطراف شما هستند که بدانند چه اهداف و یا رؤیاهایی دارید؟ آیا یک راهنما یا دوست صمیمی در کنارتان هست که چالش‌ها و ایده‌هایتان را با او در میان بگذارد؟ این کتاب نمی‌تواند برای ایجاد سیستم حمایتی به شما کمک کند. تنها شخصی که می‌تواند این کار را انجام دهد، خود شما هستید. پشتیبانی یک فرآیند فراگیر است. سیستم حمایتی از شخص شما آغاز می‌شود، زمانی

که به دیگران برای مثال هم‌تیمی‌هایتان پیشنهاد کمک می‌دهید تا به اهدافشان برسند سیستم حمایتی را شکل می‌دهید. سیستم حمایتی یک تعامل دوطرفه است.

## راهنمایی

قهرمانان بدون هدف تمرین نمی‌کنند. آن‌ها کورکورانه از برنامه تمرینی دیگر دوچرخه‌سواران پیروی نمی‌کنند. آن‌ها درک می‌کنند که تفاوت میان پیروزی و شکست اغلب به ظرافت یک تار مو ظریف و جزئی است. آن‌ها می‌دانند که تمرین‌های ابختکی جواب نمی‌دهد و تمرین‌های شانسی جایگاهی ندارد. داشتن یک برنامه دقیق به دوچرخه‌سوار اعتماد به نفس می‌دهد. این مقوله آخرین و کوچک‌ترین مورد در تلاش برای رسیدن به رؤیا پیروزی است. بدون یک برنامه، یک دوچرخه‌سوار هرگز به جایگاه قهرمانی نخواهد رسید.

اینجاست که کتاب مرجع جامع دوچرخه‌سواری می‌تواند به شما کمک کند. درحالی‌که این کتاب روش‌های فردی، روش‌هایی که منجر به نتیجه می‌شوند و روش‌های علمی را به خواننده ارائه می‌دهد، پیروی از برنامه این کتاب موفقیت را تضمین نمی‌کند؛ اما اگر از قبل توانایی خاصی دارید، فرصت خود را برای شما نمایان ساخته است، تعهد به‌خوبی تعریف‌شده است و سیستم حمایتی نیز عملاً در جای است که شما در آن قرار دارید. با این شرایط ممکن است این وضعیت عامل نهایی و تعیین‌کننده باشد.

## فصل ۲)

## تمرین هوشمندانه

شما نمی‌توانید پیروزی را آموزش دهید.

ادی بوریسویچ. مربی نامدار آمریکایی-لهستانی

چرا برخی از افراد حرفه دوچرخه‌سواری خود را با استعداد جسمی کمی آغاز می‌کنند و سال‌ها بعد چه به‌عنوان آماتور و یا حرفه‌ای در ورزش به اوج می‌رسند؟ چرا افراد دیگری در سنین پایین عالی هستند ولی در ادامه تلاششان بی‌فایده است و در نهایت قبل از اینکه پتانسیل کامل خود آشکار کنند از ورزش کناره‌گیری می‌کنند؟ افرادی که پشتکار دارند همیشه استعداد داشته‌اند ولی این استعداد در ابتدا قابل‌مشاهده نبود. به‌احتمال زیاد ورزشکار جوانی با این ویژگی، پدر، مادر، مربی و یا معلمی را در کنار خود داشته مدت‌زمان زیادی به او توجه می‌کرد. به‌احتمال زیاد این افراد خواستار شکوفایی شاگرد خود بودند و به همین دلیل به آرامی و با تأمل وی را در مسیر درست قرار دادند.

ممکن روش تمرینی ورزشکاران موفق علمی‌ترین روش موجود نباشد ولی به‌طورقطع و یقین از همان ابتدا یک فلسفه تمرینی معقول در وجود آن‌ها توسط خودشان و یا مربی‌شان نهادینه‌شده باشد. در مقابل آن دسته از ورزشکاران جوانی که به جایگاه رفیعی نمی‌رسند ممکن است به‌سختی و به‌طورجدی توسط مربی آموزش هم دیده باشند. این مربیان نیت خوبی داشته‌اند ولی روش آن‌ها تأثیر خوبی نداشته است.

زمانی که شروع به آموزش ورزشکاران می‌کنم، سعی می‌کنم کم‌کم آن‌ها را خوب بشناسم، اما هنوز هفته‌ها طول می‌کشد تا مشخص شود آن‌ها چگونه باید آموزش ببینند. عوامل زیادی در توسعه یک برنامه تمرینی مؤثر وجود دارد. تعداد کمی از این عوامل عبارت‌اند از:

- سال‌های تجربه در ورزش
- سن و سطح بلوغ
- چگونه تمرین در درازمدت پیشرفت کرده است
- جدیدترین برنامه آموزشی
- نقاط قوت و ضعف شخصی
- مسیرهای تمرین و شرایط آب و هوایی
- زمان‌بندی مسابقات مهم
- جزئیات مسابقه‌های مهم نظیر مدت، نوع مسیر، رقبا و نتایج قبلی
- وضعیت آمادگی جسمانی فعلی و پیشین
- عوامل استرس‌زای زندگی (برای مثال مسائل مربوط به خانواده و یا شغل)

می‌توان این لیست را ادامه داد. به‌سادگی عوامل بسیار ناشناخته‌ای برای من یا هر کس دیگری وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا به بهترین وجه ممکن برای رقابت آماده شوید. به‌هرحال، در حال حاضر هیچ‌کس به‌جز شخص شما این عوامل را نمی‌شناسد. فقط شما می‌توانید چنین تصمیماتی بگیرید. تنها چیزی که لازم است، ابزار است. به همین دلیل کتاب آموزش دوچرخهسواری را نوشتم تا بتوانید فرآیند مربیگری خودآموز را بهتر انجام دهید.

## تمرین اصولی

این کتاب در مورد تمرین اصولی و باقاعده است. برخی از دوچرخه‌سواران فکر می‌کنند که این روش خسته‌کننده است و بدون برنامه‌ریزی تمرین می‌کنند. آن‌ها ترجیح می‌دهند بدون برنامه‌ریزی، بدون دوراندیشی، بدون هیچ ساختار و فقط با تکیه بر مهارت و ابتکار فردی خود تمرین کنند. انکار نمی‌کنم که بدون داشتن یک سیستم و روش بسیار ساختاریافته می‌توانند به یک دوچرخه‌سوار خوب تبدیل شوند. شخصاً بسیاری از افراد را می‌شناسم که با چنین روشی موفق بوده‌اند، اما همچنین متوجه شده‌ام که وقتی این ورزش‌کاران تصمیم می‌گیرند در بالاترین سطح رقابت کنند، تقریباً همیشه ساختار آموزشی خود را ارتقا می‌دهند. سیستم‌های ساخت‌یافته و باقاعده برای دستیابی به بالاترین سطح عملکرد حیاتی هستند. این هدف به‌طور تصادفی تحقق نخواهد یافت.

همچنین باید به این نکته اشاره کرد که سیستم و روش‌های شرح داده‌شده در این کتاب تنها روش‌هایی نیستند که بالاترین سطح عملکرد برای مسابقه‌ی را تولید می‌کنند. همان‌طور مربیان و ورزش‌کاران نخبه‌زادی وجود دارد، سیستم‌های زیادی وجود دارند که به‌خوبی کار می‌کنند. هیچ روش درست و یا سیستم وجود ندارد که موفقیت را برای همه افراد تضمین کند.

هیچ رازی در کار نیست. شما نمی‌توانید یک تمرین جادویی، مکمل‌های غذایی معجزه‌آسا و یا برنامه‌های زمان-بندی همه‌منظوره پیدا کنید. همه‌چیز در این کتاب قبلاً شناخته‌شده و مورد استفاده حداقل تعدادی از دوچرخه‌سواران قرار گرفته است. هیچ مربی، ورزشکار و دانشمندی دارای رازی یا حداقل یک راز قانونی برای برنده شدن نیست با این حال بسیاری از آن‌ها سیستم‌های مؤثر را توسعه داده‌اند. سیستم‌های آموزشی مؤثر توسط اجزای کاملاً یکپارچه مشخص شده‌اند. آن‌ها صرفاً مجموعه‌ای از تمرینات نیستند. تمام قسمت‌های برنامه‌های مؤثر به‌طور منظم همانند یک پازل پیچیده کنار هم قرار می‌گیرند. علاوه بر این، یک فلسفه اساسی وجود دارد که اجزا را به هم پیوند می‌دهد. تمام جنبه‌های یک برنامه مناسب بر پایه این فلسفه استوار است.



## پدیده بیش‌تمرینی

آیا بین خستگی و سرعت رابطه‌ای وجود دارد؟ آیا مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد اگر یک دوچرخه‌سوار در تمرین خسته شود و این کار را اغلب به‌اندازه کافی انجام دهد، سریع‌تر می‌شود؟ آیا شروع تمرینات با پاهای خسته به‌نوعی قدرت و جنبه‌های دیگر آمادگی مسابقه را بهبود می‌بخشد؟ این سؤالات را مطرح می‌کنم چون بسیاری از ورزش‌کاران به من می‌گویند که هیچ پیشرفتی در این زمینه وجود ندارد مگر اینکه آن‌ها حداقل کمی استراحت کنند؛ اما وقتی از همین ورزش‌کاران سؤال می‌کنم که چرا تمرین می‌کنید؟ همیشه در جواب می‌گویند برای آنکه در مسابقه سریع‌تر برانیم. خستگی همیشگی و مزمن راه عجیبی برای افزایش سرعت است.

به‌تازگی یک جستجوی اینترنتی در مجلات علوم ورزشی انجام دادم تا ببینم که آیا پژوهشی رابطه مثبتی بین خستگی و عملکرد ورزشی پیدا کرده است و یا خیر. از بین ۲۰۳۶ تحقیقی که در این زمینه انجام دادم، هیچ‌یک نشان نداد که یک ورزشکار اگر به‌اندازه کافی خسته شود، بهتر عمل می‌کند. همه این‌ها باعث می‌شوند که به این باور برسیم که ورزشکارانی خود را به‌شدت خسته نگه می‌دارند باید اشتباه کنند. مگر یا این که آن‌ها یک راز آموزشی داشته باشند که البته شک دارم. به‌احتمال زیاد دلیل تمرین افراطی آن‌ها ترکیبی از تمرین بسیار پیشرفته و رفتار وسواس گونه اجباری است.

در حقیقت، چند ورزش‌کار وجود دارند که من نتوانسته‌ام به این دلیل آن‌ها را آموزش دهم. زمانی که به آن‌ها اجازه می‌دهم تا برای یک تمرین سخت استراحت کنند، عدم خستگی را به‌عنوان دست دادن آمادگی، تفسیر می‌کنند و پارانوئید می‌شوند. بعد از چند قسمت جلسه تمرین شدید با مایل‌ها، ساعت‌ها و شدت بیشتر راهمان از هم جدا می‌شود. هدف من در زمینه تمرین، این نیست که ورزشکاران خوب به رفتار معتاد گونه خود ادامه دهند. من دوست دارم آن‌ها را در مسابقه سریع‌تر را ببینم و درعین حال خیلی هم خسته نشوند. از سوی دیگر، ورزش‌کاران بسیاری را در رشته ورزشی در برنامه آموزش کم‌تر از آنچه که به آن عادت کرده بودند، آموزش داده‌ام. شگفت‌آور است که ببینید آن‌ها زمانی که به هدف آموزش واقعی خود متعهد می‌شوند، سریع‌تر می‌رانند. وقتی دوچرخه‌سواران به تمرینات سخت ورزش می‌پردازند، احساس شادابی و طراوت کرده و سرعت و قدرت تولیدشده توسط آن‌ها استثنایی است. به‌عنوان نتیجه، ماهیچه‌ها، سیستم عصبی، سیستم قلبی عروقی و سیستم‌های انرژی همگی به‌طور بهینه تحت فشار قرار می‌گیرند. بعد از چند روز فرصت کافی برای بهبودی و سازگاری، دوباره آن تمرینات را از سر می‌گیریم؛ و حدس بزنید که چقدر سرعت آن‌ها بیشتر می‌شود.

## فلسفه

ممکن است فلسفه آموزش پیشنهادشده در کتاب مرجع جامع دوچرخه‌سواری قدری عجیب به نظر برسد. باین‌حال، من متوجه شده‌ام که اگر پیگیری شود، ورزش‌کاران جدی پیشرفت می‌کنند. فلسفه تمرینی من این

است: یک ورزش‌کار باید کم‌ترین میزان زمان آموزش مناسب وی تمرین کند و این روش خاص تمرین، بهبود مستمر را به ارمغان می‌آورد.

ایده محدود کردن تمرین، یک فکر ترسناک برای برخی است. بسیاری از دوچرخه‌سواران به بیش‌تمرینی عادت کرده‌اند و این وضعیت برای آن‌ها عادی به نظر می‌رسد. این دوچرخه‌سواران شبیه به مصرف‌کنندگان مواد مخدر هستند. همان‌طور که در مورد فرد معتاد به مواد مخدر صادق است، ورزش‌کار که مرتکب خطای بیش‌تمرینی می‌شود چیز بهتری دریافت نمی‌کند، اما هنوز هم نمی‌تواند خود را برای اصلاح و تغییر قانع کند.

جمله مربوط به فلسفه تمرینی را دوباره بخوانید. توجه کنید که نمی‌گویید با حداقل مسافت تمرین کنید. روش دیگر برای بیان این موضوع ممکن است استفاده عاقلانه از زمان تمرین باشد. برای بسیاری از ما با مشاغل تمام‌وقت، همسر، فرزندان، یک خانه برای نگهداری و سایر مسئولیت‌ها، استفاده از زمان آموزش عاقلانه چیزی فراتر از یک فلسفه بوده در حقیقت این یک ضرورت است.

این بدان معناست که زمان‌هایی وجود دارد که باید حجم تمرین را افزایش داد اما نه لزوماً بالاترین میزان ممکن. این روش معمولاً در دوره آماده‌سازی (آماده‌سازی عمومی) تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد. همچنین زمان‌هایی وجود دارد که حجم بالا عاقلانه نیست و باید سریع‌تر تمرین کرد، به عبارت دیگر تمرینات ویژه مسابقات ارجحیت دارند. این دو روش دوره‌های آماده‌سازی پایه و اوج نامیده می‌شوند (دوره‌ها در فصل ۷ مورد بررسی قرار می‌گیرند).

بالبینکه خیلی ساده به نظر می‌رسد، اما افراد زیادی وجود دارند که نمی‌توانند این کار را درست انجام می‌دهند. آن‌ها زمانی که قصد دارند سرعت خودشان را افزایش دهند مسافت‌های بیشتری طی می‌کنند و زمانی که آن‌ها باید برای آمادگی پایه داشته باشند، آن‌ها معمولاً در جلسات گروهی به سرعت رکاب می‌زنند.

برای اندازه‌گیری پیشرفت خود از چه معیاری استفاده می‌کنید؟ چقدر خسته هستید و یا چقدر سریع رکاب می‌زنید؟ اگر پاسخ شما گزینه اول باشد، درنهایت یک دوچرخه‌سوار متوسط مسابقه رو هستید. زمانی که متوجه شدید که خستگی راهی برای سریع‌تر شدن است، تغییرات لازم را انجام می‌دهید و با دوچرخه‌تان پرواز خواهید کرد.

## ده توصیه تمرینی

برای کمک به درک بهتر این فلسفه تمرینی، این فلسفه را به ده قسمت تقسیم کرده‌ام، با به‌کارگیری این توصیه‌ها در تفکر و تمرین، این فلسفه را دنبال خواهید کرد و بازده بهتری در زمان صرف شده کسب خواهید کرد. نتایج شما بدون توجه به سن و تجربه بهبود خواهد یافت.

## توصیه (۱) متعادل تمرین کنید

بدن شما در زمینه استقامت، سرعت و قدرت محدودیت‌هایی دارد. سعی نکنید بیشتر اوقات این محدودیت‌ها را پیدا کنید، به‌جای این کار بیشتر اوقات در این محدوده تمرین کنید. تمام تمرینات را مانند اینکه می‌توانستید تمرین بیشتری انجام دهید متوقف کنید. این توصیه ممکن است به معنی توقف یک جلسه قبل از مدت برنامه‌ریزی‌شده باشد. بسیار خوب اشکالی ندارد، ضرورتی ندارد همیشه تمریناتتان را با خستگی به پایان برسانید.

ماه‌چپه‌ها فقط چند بار می‌توانند به‌شدت منقبض شوند و قبل از تحمل فشار دوباره از قبول آن امتناع می‌کنند. هنگامی که هیدروکربورها که به‌صورت گلیکوژن در بدن ذخیره می‌شوند، کاهش یابند، هیچ مقدار قدرت اراده‌ای نمی‌تواند سوخت بدن را تأمین کند. تنها گزینه پیشرو کاهش شدت تمرین است. اگر بدن در تمرینات مرتباً به آستانه محدودیت‌های خود برسد، توانایی سازگاری خود را از دست‌داده، بازیابی به‌شدت به تأخیر می‌افتد و پیوستگی و مداومت تمرین قطع می‌شود.

بزرگ‌ترین اشتباه اکثر ورزش‌کاران این است که تمرینات روزهای آسان را خیلی سخت می‌کنند و زمانی که روز تمرین سخت فرامی‌رسد، قادر نیستند به‌اندازه کافی سخت تمرین کنند. این موضوع منجر به خلق فلسفه تمرین، آمادگی و عملکرد متعادل می‌شود. هر چه آمادگی شما بیشتر باشد، تفاوت بین تمرین‌های سنگین و سبک بیشتر می‌شود.

بسیاری از دوچرخه‌سواران فکر می‌کنند که فشار زیاد و مداوم باعث قوی‌تر شدن آن‌ها خواهد شد. آن‌ها معتقدند که قدرت و اراده آن‌ها می‌تواند بر طبیعت غلبه کرده و تغییرات سلولی بدن را تسریع کند. سعی نکنید این روش را امتحان کنید، تمرینات سخت‌تر به‌ندرت پاسخی به این خواسته محسوب می‌شود. بهترین تطابق زمانی روی می‌دهد که فشار کم کم افزایش یابد. به همین دلیل است که اغلب می‌شنوید میزان فشار تمرینی میان دو هفته از ده درصد بیشتر نباشد. حتی ممکن است این میزان هم برای برخی زیاد باشد.

دوچرخه‌سوار خودآموز باید یاد بگیرد که به‌طور هدفمند و غیراحساسی فکر کند. این رویکرد باید به‌گونه‌ای باشد که انگار شما دو نفر هستید، یکی دوچرخه‌سوار و دیگری مربی. مسئولیت تمرین بر عهده مربی است. وقتی دوچرخه‌سوار می‌گوید: شدت تمرین را بیشتر کند مربی باید این سؤال را مطرح کند که آیا این عاقلانه است و یا خیر. تردید داشتن یک دلیل کافی برای تمام کردن تمرین است. وقتی مردد هستید تمرین را متوقف کنید. هر تمرین را به‌طور محافظه‌کارانه ولی با یک نگرش جسورانه انجام دهید. زمانی که مربی تمرین بالا رفتن از سربالایی را در زمان مناسب متوقف می‌کند ولی دوچرخه‌سوار می‌گوید من می‌توانستم تمرین بیشتری انجام دهم، متوقف کردن تمرین یک شکست نیست بلکه یک پیروزی قلمداد می‌شود.

## توصیه ۲) به‌طور روتین تمرین کنید

بدن انسان به‌طور روتین رشد می‌کند. یک الگوی تمرینی تهیه کنید که تا هفته‌ها ثابت بماند، فعالیت‌های بدنی منظم تغییرات مثبتی به همراه دارند. این بدان معنا نیست که هرروز و یا هفته‌های متوالی تمرین یکسانی انجام دهید. البته تنوع تمرینی موجب افزایش آمادگی می‌شود. بعداً در این کتاب خواهید دید که تغییرات اندکی در طول یک سال تمرینی وجود دارد. برخی از این تغییرات به‌ظاهر جزئی هستند. شما ممکن است حتی همانند زمانی که یک ساعت به برنامه تمرینی هفتگی در طول آمادگی پایه اضافه می‌کردید، از این موضوع آگاه هم نباشید.

بی‌نظمی در پیوستگی تمرین نتیجه عدم رعایت قانون اعتدال در ورزش محسوب می‌شود. بیش‌تمرینی و یا تمرین کردن در تمام طول هفته منجر به خستگی، فرسودگی، بیماری و یا حتی مصدومیت می‌گردد. آمادگی جسمانی همیشه ثابت نیست، ممکن است زمانی در اوج آمادگی جسمانی باشید و در مواقعی دیگر رو فرم نباشید. تمرین نکردن‌های متعدد موجب کاهش آمادگی می‌شود. این بدان معنا نیست که باید در هنگام بیماری تمرین کنید. زمان‌هایی وجود دارد که استراحت لازم است. به‌عنوان مثال هنگام مواجه شدن با موارد ذیل معمولاً چه تصمیمی اتخاذ می‌کنید:

- احساس خستگی می‌کنید، اما از قبل برای یک تمرین سخت برنامه‌ریزی کرده‌اید؟
  - باینکه احساس ضعف دارید اما می‌ترسید آمادگی‌تان در حین استراحت از دست دهید؟
  - اعتقاد دارید که رقبای شما بیشتر از شما تمرین می‌کنند؟
  - احساس می‌کنید هم‌تیمی‌های شما خیلی سریع رکاب می‌زنند؟
  - اگر فقط یک تمرین اینتروال را انجام ندهید چه حسی پیدا می‌کنید؟
  - فکر کنید می‌توانید کارهای بیشتری انجام دهید، اما مطمئن نیستید؟
  - مسابقه بدی دارید؟
  - به نظر می‌رسد پیشرفت شما متوقف شده و یا حتی آمادگی خود را از دست داده‌اید؟
- اگر فلسفه شخصی شما این باشد که هرچه بیشتر بهتر، در آن صورت پاسخ‌های شما با پاسخ مبتنی بر فلسفه‌ای که متفاوت با فلسفه شما است، تفاوت‌های اساسی خواهد داشت. این فلسفه می‌گوید: برای به دست آوردن آمادگی درازمدت و ادامه‌دار با کمترین زمان ممکن که مناسب شما است تمرین کنید. این بدان معنا نیست که نباید تمرینات سخت انجام دهید یا لازم نیست که گهگاه تا آستانه توانایی‌هایتان تمرین کرده و در نتیجه خستگی را تجربه کنید. بدیهی است که اگر هدف شما نزدیک شدن به پتانسیل دوچرخه‌سواری شما است، پس باید اغلب با چالش‌های تمرینی روبرو شوید. مشکل زمانی به وجود می‌آید که نمی‌دانید چه زمانی باید تمرین را متوقف کنید، چه زمانی استراحت کنید و چه زمانی کمتر از میزان برنامه‌ریزی شده تمرین کنید. عواقب اجتناب‌ناپذیر نگرش هرچه بیشتر بهتر؛ فرسودگی، بیش‌تمرینی، بیماری و آسیب‌دیدگی است. متوقف کردن طولانی‌مدت و یا مکرر تمرین به دلیل بروز چنین مشکلاتی

موجب از بین رفتن آمادگی شده و برای آمادگی باید سطح تمرین را تنزل داد. دوچرخه‌سوارانی که مرتب با این مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنند به‌ندرت به پتانسیل خود در ورزش دست می‌یابند. تمرین مداوم و البته زیاده‌روی نکردن، مسیری است که شما را به بالاترین سطح آمادگی ممکن و بهترین عملکرد در مسابقه می‌رساند. نکته اصلی در تمرین مداوم رعایت اعتدال و استراحت است. ممکن است خواندن این مطلب در مورد تمرین باب طبع شما نباشد، اما به مطالعه ادامه دهید تا به درک بهتری برسید که چگونه مداومت در تمرین موجب افزایش سرعت دوچرخه‌سواری شما می‌شود.

### توصیه ۳) به حد کافی استراحت کنید

در طول استراحت، بدن با فشار تمرین سازگار شده و قوی‌تر می‌شود. بدون استراحت هیچ پیشرفتی حاصل نمی‌شود. با افزایش فشار در تمرین، نیاز به استراحت نیز افزون می‌گردد. اغلب دوچرخه‌سواران این توصیه را از نظر فکری و نه احساسی درک می‌کنند. متأسفانه این توصیه کمتر از دیگر توصیه‌ها رعایت می‌شود. بدون استراحت کافی پیشرفت نخواهید کرد. زمانی که ورزشکاران برای انجام تمرین زمان کافی در اختیار ندارند کدام جنبه از زندگی‌شان را تقلیل می‌دهند؟ کم کردن خواب پاسخ این سؤال است. این افراد برای داشتن وقت کافی شب‌ها دیرتر خوابیده و صبح‌ها زودتر از خواب بیدار می‌شوند.

با این روش ایجاد زمان بهبود و سازگاری به خطر می‌افتد. هنگام استراحت، به‌خصوص خواب، بدن تقویت‌شده و قوی‌تر می‌شود. هنگام خواب هورمون رشد انسانی ترشح‌شده و در بدن منتشر می‌شود. اگر زمان استراحت کوتاه شود، فرآیند ارزیابی بیشتری طول می‌کشد و پیوستگی و انسجام در تمرین از بین می‌رود. ذخیره‌های گلیکوژن به‌طور کامل جایگزین نمی‌شوند و منجر به کاهش کیفیت استقامت در طول چند روز متوالی می‌شوند. سلول‌های آسیب‌دیده دیرتر التیام می‌یابند و خطر مصدومیت و بیماری افزایش می‌یابد. اگر حجم تمرین باوجود کاهش زمان خواب بالا بماند، پدیده بیش‌تمرینی تبدیل به یک تهدید واقعی می‌شود. فرسودگی در گوشه‌ای به کمین نشسته است. اغلب ورزش‌کاران روزانه به هفت تا ده ساعت خواب نیاز دارند. دوچرخه‌سواران حرفه‌ای که علاوه بر تمرین با نیازهای دیگر هم مواجه هستند معمولاً برای تکمیل شدن خواب روزانه چرت هم می‌زنند. بقیه ما باید هر شب زود بخوابیم. هرچه جوان‌تر باشید، به استراحت بیشتری احتیاج دارید. دوچرخه‌سواران جوان باید روزانه نه تا ده ساعت خواب بخوابند. کیفیت خواب ممکن است با رعایت نکات ذیل بهبود یابد:

- هر شب از جمله شب قبل از مسابقه به‌طور منظم به رختخواب بروید.
- اتاق را در آخرین ساعت قبل از خواب تاریک کنید و تمرکزتان را با خواندن یا صحبتی سبک متمرکز کنید.
- در یک اتاق تاریک با تهویه مناسب که دمای آن بین ۶۰ تا ۶۴ درجه فارنهایت باشد (۱۶ تا ۱۸ درجه سانتی‌گراد) بخوابید.
- قبل از خواب یک دوش گرم بگیرید.

- عضلاتتان را به تدریج منقبض و رها کنید تا باعث آرامش کامل بدن شود.
- در چند ساعت آخر قبل از خوابیدن از محرک‌هایی مانند قهوه و چای خودداری کنید
- قبل از خواب مصرف الکل (که در الگوهای خواب اختلال ایجاد می‌کند) را محدود کنید.

## توصیه ۴) با برنامه تمرین کنید

تقریباً این توصیه برای پیشرفت در هر فعالیت و تلاش زندگانی اساسی است، اما هنوز تعداد کمی از ورزشکاران خودآموز این کار را انجام می‌دهند. بعضی اوقات با دوچرخه‌سواری برخورد می‌کنم که از یک برنامه مناسب در یک مجله استفاده می‌کنند، اما به محض اینکه شماره جدیدی منتشر شد، برنامه قدیمی را رها می‌کنند و برنامه جدیدی در دست می‌گیرند. اگر فقط یک برنامه را دنبال کنند، بیشتر پیشرفت می‌کنند. اگر برنامه‌تان ضعیف هم هست و در عین حال هنوز هم کار می‌کند، فقط آن را تغییر ندهید.

این کتاب تماماً در مورد برنامه‌ریزی است. در بخش چهارم درباره برنامه‌های تمرینی سالانه و روال‌های برنامه‌ریزی هفتگی یاد خواهید گرفت. این بخشی است که شما سال‌به‌سال پس از برنامه‌ریزی برای فصل بعدی به آن مراجعه خواهید کرد.

به یاد داشته باشید که همه برنامه‌ها را می‌توان تغییر داد. برنامه شما هم از سنگ تراشیده نشده و قابلیت انعطاف دارد. برنامه شما در راه رسیدن به هدف‌تان برای مواجهه با عوامل مختلف تغییر می‌کند. این عوامل ممکن است شامل یک سرماخوردگی، اضافه‌کاری در شغل، سفر غیرمنتظره و یا بازدید از اقوام باشند. هنوز مربی ورزشکاری نشده‌ام که هیچ عاملی در برنامه تمرینی او اختلال ایجاد نکند. انتظار مواجه شدن با چنین وضعیت‌هایی را داشته باشید اما آشفته نشوید. خودتان را با شرایط نامطلوب سازگار کنید و برنامه را تغییر دهید تا متناسب با وضعیت جدید باشد.

## توصیه ۵) هر از چندگاه با گروه تمرین کنید

در تمرین گهگاه گروهی مزایای نابی نهفته است. این تمرین مهارت دوچرخه‌سواری را افزایش می‌دهد، تجربه شرایط دینامیکی مسابقات را مهیا کرده و در نهایت موجب می‌شود زمان سریع‌تر سپری شود؛ اما تمرین گروهی زیاد باعث می‌شود زمانی که باید برای بازیابی آهسته‌تر رکاب بزنید مجبور می‌شوید سریع‌تر رکاب بزنید. در مواقعی دیگر ممکن است مسافت مدنظر شما از مسافت تعیین شده توسط گروه طولانی‌تر و یا کم‌تر باشد. تمرینات گروهی زیاد اغلب در نامناسب‌ترین زمان در حد مسابقات سطح پائین تنزل می‌کنند.

برای فصل زمستان و یا دوره آماده‌سازی پایه با گروهی تمرین کنید که نسبتاً آرام رکاب می‌زنند. برای بهار و یا آمادگی اوج تمرینات با گروهی رکاب بزنید که همانند مسابقات سریع رکاب می‌زنند و شما را به چالش دعوت می‌کنند. پیدا کردن گروه‌های سازمان‌یافته و فعال کار دشواری است. شاید لازم باشد



گروه مدنظران را خودتان تشکیل دهید. از گروه‌های بزرگ که کل جاده را اشغال می‌کنند و ناامن هستند دور بمانید. هدف شما سریع رکاب زدن است نه کشته شدن. زمانی در گروه‌های دوچرخه‌سواری رکاب بزنید که بتوانند به شما کمک کنند در غیر این صورت از آن‌ها اجتناب کنید.

## توصیه ۶) برای رسیدن به اوج برنامه‌ریزی کنید

برنامه فصل شما باید برای مهم‌ترین رویدادها شما را به اوج خود برساند. من این رویدادها را مسابقه‌های کلاس A می‌نامم. مسابقه‌های کلاس B هم مهم هستند ولی شما به‌جز ۳ و یا ۴ روز آخر تمام توجه و تمرکزتان را معطوف آن‌ها نخواهید کرد. مسابقه‌های کلاس C مسابقه‌های دست‌گرمی محسوب شده و شما را برای مسابقه‌های کلاس A و B آماده می‌کنند. یک دوچرخه‌سوار باهوش از مسابقه‌های کم‌اهمیت به‌عنوان تجربه‌اندوژی، رکاب زدن معمولی و یا به‌عنوان یک مسابقه تایم‌تریل برای سنجش آمادگی خود استفاده می‌کند. اگر اولویت تمام مسابقه‌های فصل کلاس A باشند، توقع زیادی برای نتایج چشمگیر نداشته باشید.

این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه در فصل دو یا چند بار به اوج آمادگی خود برسید. هر آمادگی ممکن است تا چند هفته دوام داشته باشد. همچنان میان دو اوج آمادگی رقابت خواهید کرد، اما تأکید بر برقراری دوباره استقامت، نیرو و مهارت‌های سرعت برای آماده‌سازی آمادگی بعدی خواهد بود.

## توصیه ۷) نقاط ضعف را تقویت کنید.

معمولاً دوچرخه‌سوارانی که استقامت بالایی دارند ولی سرعتشان چندان مطلوب نیست چه تمریناتی را انجام می‌دهند؟ درست حدس زده‌اید، آن‌ها غالباً تمرینات استقامتی انجام می‌دهند. دوچرخه‌سوارانی که سربالاروی خوب هستند غالباً چه تمرینی انجام می‌دهند؟ تعجبی ندارد که آن‌ها دوست دارند در تپه‌ها تمرین کنند. بسیاری از دوچرخه‌سواران مدت‌زمان زیادی را صرف تمرین بر روی آنچه در حال حاضر خوب هستند می‌کنند. نقاط ضعف شما چیست؟ اگر نمی‌دانید، از کسانی که با شما تمرین می‌کنند سؤال کنید. با شما شرط می‌بندم که این کار را برای شما انجام خواهند داد. بعد آن وقت بیشتری برای رفع نقاط ضعف خود صرف کنید. کتاب مرجع جامع دوچرخه‌سواری به شما کمک می‌کند تا چگونه این نقاط ضعف را شناسایی کرده و آن‌ها را تقویت کنید. شناخت عواملی که موجب محدودیت شما می‌شوند (محدودکننده‌ها) برای مسابقه اهمیتی حیاتی دارند. هر وقت در این کتاب با این کلمه مواجه شدید کاملاً توجهتان را معطوف آن کنید.

## توصیه ۸) به تمرینتان اعتماد داشته باشید.

زمان مسابقه، تعداد کمی از ما به تمریناتمان اعتماد می‌کنیم. با نزدیک شدن مسابقه بزرگ از اینکه به اندازه کافی تمرین نکرده‌ایم دچار وحشت بزرگی می‌شویم و به همین دلیل تا روز مسابقه تمرین می‌کنیم. شخصاً افرادی را دیده‌ام که روز قبل از مسابقه بزرگ بیرون رفته و مسافت زیادی رکاب زده و یا آنکه در یک رقابت سخت شرکت کرده‌اند، چراکه فکر می‌کردند این کار به آن‌ها کمک خواهد کرد. بدن انسان با توجه به مدت و شدت تمرینی که قبلاً انجام داده است بین ۱۰ تا ۲۱ روز به تمرین سبک نیاز دارد تا برای یک مسابقه به‌طور کامل آماده شود. قبل از مسابقه بزرگ تمرین را قطع کنید تا نتیجه بهتری کسب کنید. به من اطمینان کنید.

### توصیه ۹) به بدنتان گوش کنید.

در اوایل دهه ۱۹۹۰ بعد از فروپاشی دیوار برلین، در سخنرانی رئیس سابق موسسه ورزشی آلمان شرقی شرکت کردم. بعد از پذیرش این موضوع که ورزشکاران آلمان شرقی واقعاً از مواد مخدر غیرقانونی استفاده کرده‌اند، احساس می‌کردم این موضوع نقش کمی در موفقیت چشمگیر آن‌ها ایفا کرده است، به همین دلیل وی به دنبال آن بود که چه چیزی موجب شده تا این ورزشکاران تعداد زیادی از مدال‌های المپیک را کسب کنند. او توضیح داد که چگونه ورزشکاران نخبه در خوابگاه‌ها زندگی می‌کردند. هرروز صبح، هر ورزشکار با گروهی از متخصصان نظیر یک مربی ورزشی، یک روانشناس، یک دکتر یا پرستار و یک روانشناس ورزشی ملاقات می‌کرد. این گروه آمادگی ورزشکار را برای تمرین آن روز بررسی کرده و تمرین آن روز را برنامه‌ریزی می‌کردند. درواقع، آن‌ها به بدن ورزشکار گوش می‌دادند. آن روز ورزشکار فقط تنها تا حدی می‌توانست تحمل کند، مبادرت به تمرین می‌کرد، همین و بس. چه خوب بود چنین امکانات و مراقبت‌ها در اختیار ما قرار داشت، اما از آنجائی که چنین چیزی میسر نیست، باید یاد بگیریم تا به بدنمان گوش کنیم. اگر به بدنتان گوش کنید هوشمندانه‌تر تمرین کرده و سریع‌تر رکاب خواهید زد. دوچرخه‌سوارانی که هوشمندانه تمرین می‌کنند همیشه از دوچرخه‌سوارانی که سخت تمرین می‌کنند، پیشی می‌گیرند. کتاب آموزش دوچرخه‌سواری به شما می‌آموزد که چگونه به بدنتان گوش کنید و هوشمندانه تمرین کنید.

### توصیه ۱۰) به اهدافتان متعهد شوید

اگر می‌خواهید در این فصل استقامت، سرعت و قدرت دوچرخه‌سواری شما بهتر شود باید متفاوت تمرین کنید و یا در روش زندگی تغییراتی اعمال نمایید. چه چیزی شما را عقب نگه می‌دارد؟ آیا میزان خوابتان خیلی کم است؟ شاید لازم باشد زودتر به رختخواب بروید. ممکن است غذای نامناسب زیادی مصرف می‌کنید. ممکن است نیاز باشد در فصل زمستان برای نیرومند کردن عضلات وقت بیشتری در سالن‌های بدن‌سازی تمرین کنید. شاید کسانی که با شما تمرین می‌کنند، موجب پسرفت شما باشند؟

در فصل بعدی که اهدافتان را مشخص کردید، نگاهی به آن‌ها بیندازید و مشخص کنید چگونه با سبک زندگی و نحوه تمرینتان ارتباط دارند. اگر به تغییری نیاز است این کار را انجام دهید. حتماً از پس این کار برمی‌آید. فقط خود شما می‌توانید کیفیت دوچرخه‌سواری خودتان را تعیین کنید. اکنون زمان انتخاب و عمل کردن فرا رسیده است.

تلاش برای رسیدن به اوج عملکرد یک کار ۲۴ ساعته در روز و ۳۶۵ روز در سال است. مسابقه در بالاترین سطح ممکن نیاز به تعهد تمام‌وقت دارد و فقط با تمرین مرتبط نیست. هرچه قدر اهداف بزرگ‌تر باشند، قسمت بیشتری از زندگی باید صرف رژیم غذایی، تمرین و خواب شود. خوردن غذاهای مقوی سوخت بدن برای تمرین را فراهم می‌کند و با بازیابی انرژی از دست‌رفته و جایگزین کردن مواد مغذی و با فراهم کردن بلوک‌های سازنده موجب می‌شود بدن قوی‌تر شود. تمرین کردن و خوابیدن تأثیر متقابلی برای آمادگی جسمانی دارند. هر روز می‌توانید در مورد رژیم غذایی، خواب و سایر فعالیت‌های جسمی و روانی گزینه‌های زندگی خود را انتخاب کنید. تصمیماتی که می‌گیرید، اغلب بدون حتی فکر کردن هم هستند، بر کیفیت دوچرخه‌سواری شما تأثیر می‌گذارند.

یک دوچرخه‌سوار کاملاً متعهد دانشجوی این رشته ورزشی است. همه مطالب در دسترس را مطالعه کنید. با مربیان، مدرسان، ورزشکاران، تعمیرکاران دوچرخه، مسئولان مسابقه، فروشندگان دوچرخه و هر کس دیگری که ممکن است چشم‌انداز منحصر به فردی داشته باشد صحبت کنید. سؤال کنید، اما در مورد پاسخ کمی شک کنید. اگر شما به‌عنوان یک ورزشکار در حال رشد هستید، تغییر لازم است. دیگر افراد متخصص اغلب منابع این تغییر هستند.

برای پیشرفت در تمرین باید نکات و موارد مربوط به تمرین را ثبت کنید. برای مثال مواردی نظیر جزئیات تمرین، نتیجه تمرین، نشانه‌های استرس، نتایج مسابقه و تحلیل آن، نشانه‌های افزایش و یا کاهش آمادگی جسمانی، تغییرات در تجهیزات و هر چیزی که تجربیات روزانه شما را وصف می‌کنند، ثبت کنید. ممکن است همه این‌ها در جاده مفید واقع شوند. بسیاری از دوچرخه‌سواران به این نتیجه رسیده‌اند که ثبت این موارد موجب افزایش تمرکز آن‌ها در تمرین شده و فرآیند پیشرفت و رسیدن به هدف را سرعت می‌بخشد. هر یک از ما سطح مطلوبی از تعهد داریم. زمان‌هایی هست که باید میان آنچه می‌خواهیم و آنچه مجبور به انجام آن هستیم انتخابی انجام دهیم. شغل، خانواده و سایر مسئولیت‌های زندگی را نمی‌توان برای دوچرخه‌سواری رها کرد. شور و اشتیاق باید مهار شوند، در غیر این صورت عشق دوچرخه‌های هستیم که دیگران را از خود دور می‌کنیم.

## بخش دوم)

### از آزمایشگاه تا جاده

چشم‌اندازهای تاریخی

نکات تمرینی متفرقه

تألیف فرد کوگلر

به همان صورتی که در مجله دوچرخه‌سواری در آوریل ۱۹۴۶ منتشر شد.

اغلب اوقات در تمرینات جاده‌ای به‌عنوان سرگرمی در حالتی که میله بالایی تنه دوچرخه را بدون تماس با شانه با دست حمل می‌کنیم، در حدود نیم مایل سریع پیاده‌روی می‌کنیم. این تمرین موجب می‌شود شانه‌ها صاف‌شده و قفسه سینه و شش تحت کشش قرار گیرند و بازوها، مچ‌ها و پنجه‌های دست تقویت شوند. در این تمرین می‌توان دست‌ها را عوض کرد ولی نباید دوچرخه با زمین و یا شانه تماس پیدا کند. اگر در یک گروه باشید، دیدن اینکه چه کسی می‌تواند با رعایت این قواعد دوچرخه خود را به دورترین نقطه حمل کند و یا چه کسی مسیر را سریع‌تر طی می‌کند، می‌تواند جالب باشد. این تمرین را در ابتدا یا انتهای دوچرخه‌سواری و یا درست، قبل یا بعد از استراحت انجام دهید.

اگر احساس می‌کنید رکاب زدن برایتان کسل‌کننده است این کار را امتحان کنید. نفر جلوی صف ۱۰ قدم را به‌صورت لی‌لی‌کنان برمی‌دارد و سپس به انتهای صف می‌رود. سپس نفر بعدی این کار را انجام می‌دهد. اگر همه دوچرخه‌سواران این ده قدم را به‌طور صحیح انجام دهند، انجام این خیلی هم راحت نیست.