

JAZDA ROWEREM GÓRSKIM

WYDANIE DRUGIE



BRIAN LOPES
LEE MCCORMACK

Tytuł oryginalny **Mastering Mountain Bike Skills**

© 2010, 2005 by **Brian Lopes and Lee McCormack**

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Jazda rowerem górskim, wydanie drugie

Copyright for the Polish Edition © 2013

Wydawnictwo Buk Rower

bukrower.pl

facebook.com/WydawnictwoBukRower

Przekład: Jan Halbersztat (wydanie pierwsze), Anna Siecińska (wydanie drugie)

Redakcja: Ewa Zarzycka

Korekta merytoryczna: Mateusz „Rudy” Kubiak

Korekta: Matylda Pawłowska

Skład i projekt graficzny: Grażyna Kozłowska

ISBN: 978-83-64131-00-4



bukrower.pl

MOTOCYKL BIEGANIE PŁYWANIE POWER



Wstęp 9

Wybierz swoją broń	15
Kup dobry rower.....	16
Hardtail czy full?	16
Wybierz rower odpowiedni do twojego stylu jazdy.....	19
Jak to jest z geometrią roweru.....	26
Ustaw rower do swojego stylu	28
Przygotuj rower do jazdy	31
Problemy z zawieszeniem	44



Stań się jednością z rowerem	49
Naucz się go dotykać	50
Przyjmij pozycję ataku.....	52
Równowaga to podstawa.....	54
Utrzymać się między kołami	55
Dociążanie, odciążanie.....	60
Wsiadanie i zsiadanie.....	64
Rozwiązywanie problemów	65



Niech wzrośnie twoja moc	67
Perfekcyjne pedałowanie.....	68
Dodatkowy kop.....	72
Na siedząco.....	72
Na stojąco.....	73
Sprint.....	74
Kręć po zwycięstwo!	75
Mistrzowska zmiana biegów	76
Rozwiązywanie problemów	77



Lepiej hamujesz, szybciej jedziesz	79
Poznaj drogę hamowania	82
Panuj nad odruchem.....	83
Hamowanie na tarce	85
Rozwiązywanie problemów	86



Pokonać każdy zakręt	87
Podstawy każdego zakrętu	88
Po właściwej linii.....	91
Kąt pochylenia też się liczy.....	93
Po bandzie.....	97
Zakręty na płaskim	100
Przeżyć ujemny profil	101
Agrafka	102
Z poślizgiem.....	103
Pompuj dla prędkości.....	104
Każdemu zdarza się poślizg.....	104
Rozwiązywanie problemów	106



Wszystko da się przeskoczyć	107
Przednie koło w górę	108
Tylne koło w górę.....	112
Ponad małymi przeszkodami.....	114
Skoki nad dużymi przeszkodami.....	115
Rozwiązywanie problemów	120



Pompuj i nabieraj prędkości	121
Czym jest pompowanie?	122
Gdzie można pompować?.....	122
Po co pompować?.....	123
Płynność pompowania	124
Nabieranie prędkości na pojedynczej hopce.....	124
Utrzymywanie prędkości na pojedynczej hopce.....	125
Pompowanie tyłem przez podwójną	126
Pompowanie w zakręcie	126
Pompowanie na prawdziwym szlaku.....	127
I pamiętaj	128
Rozwiązywanie problemów	132



Ląduj niczym piórko	133
Ląduj gładko	134
Lądowanie w czasie zjazdu	136
Wolny lot na płaskim.....	137
Skok w halfpipe	138
Rozwiązywanie problemów	139



Skoki bez wysiłku	141
Naucz się skakać	142
Wybierz własny styl skakania	148
Ogarnij każdy skok.....	151
Rozwiązywanie problemów	161



Przeptynąć każdą trasę.....	163
Widzisz lepiej, jedziesz szybciej.....	164
Jedź po najlepszej linii	166
Znajdź własną prędkość	168
Jedź z rezerwą	169
Zaangażowanie	169
Osiągnij stan przepływu	171
Co cię kręci w kręceniu?	175
Rozwiązywanie problemów	175



Warunki ekstremalne.....	177
Maksymalne wyboje	178
Ślisko.....	180
Sypko i miętko	182
Koleiny.....	183
Wąsko.....	185
Rozwiązywanie problemów	187



Unikanie kontuzji.....	189
Kontuzje chroniczne	190
Kontuzje nagłe.....	191
Unikaj kłopotów	191
Najczęstsze błędy i rozwiązania.....	193
Kiedy wpakujesz się w kłopoty.....	199
Pięć najważniejszych ćwiczeń rowerzysty	201
Jeździć całe życie.....	203



Ścigaj się jak mistrz	205
Wszystko siedzi w głowie.....	206
Four cross	213
Dual slalom.....	218
Downhill.....	221
Cross-country.....	226
Super D.....	229
Wyścigi 24-godzinne	232
Rozwiązywanie problemów	236

Słowniczek.....	237
Autorzy zdjęć.....	241
Indeks	245
O autorach	251

Wstęp

Wolisz ciągle powtarzać te same błędy czy odnosić kolejne sukcesy? Jeśli jesteś zadowolony z tego, jak jeździsz, to tak trzymaj. Jeśli chcesz jeździć lepiej, bezpieczniej lub szybciej, to musisz świadomie trenować umiejętności, dzięki którym ten cel osiągniesz.

Krok po kroku. Kiedy już idziesz poćwiczyć, skup się na jednej konkretnej rzeczy. Patrz we właściwym kierunku na zakrętach, skacz nisko, obciążaj zewnętrzny pedał czy co tam jeszcze. Staraj się robić tę jedną rzecz coraz lepiej. Kiedy już będziesz robił ją dobrze, nie myśląc o tym, automatycznie, przejdź do następnej.

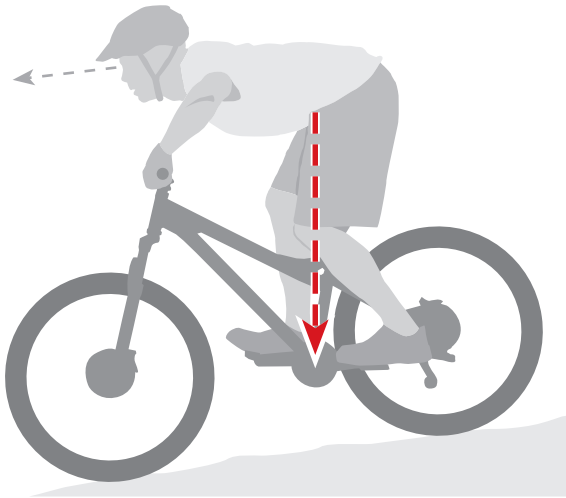
Nie pozwól, aby złe nawyki wzięły górę. Każdy robi błędy, zwłaszcza kiedy dopiero się uczy. Ale jeśli stale powtarzasz te same błędy, to po pewnym czasie przechodzą one w nawyk. Zły nawyk.

Badania dr Wendy Wood z Texas A&M University wskazują metody radzenia sobie ze złymi przyzwyczajeniami. Oczywiście dr Wood zapewne miała na myśli raczej palenie czy PlayStation, ale jej wskazówki doskonale pasują także do treningu kolarskiego. Wyobraź sobie, że za każdym razem, kiedy chcesz wykonać skok na wielkiej podwójnej, patrzysz w dół i skok się nie udaje.

- Spróbuj sprawić, aby uleganie złemu nawykowi było trudniejsze. Możesz przyczepić dodatkowy kawałek plastiku do osłony szczęki w kasku zintegrowanym, żeby uniemożliwić patrzenie w dół. Jeśli masz odruch niepotrzebnego naciskania kłamki, chwyć gripy silnie wszystkimi palcami – chyba że naprawdę masz powód, żeby zahamować.
- Zmień otoczenie. Jeśli kilka razy zatrzymałeś się na krawędzi, to raczej już nie skoczysz. Odpuść, spróbuj znów po jakimś czasie albo poszukaj gdzie indziej podobnego miejsca do skakania. Jeśli twój umysł wpadł w jakieś koleiny, nowe miejsce czy sytuacja może pomóc z nich wyskoczyć.
- Szybkie nagrody działają znakomicie! Kiedy wreszcie uda ci się ten skok albo przynajmniej skoczysz bez gapienia się w dół, zafunduj sobie czekoladowy baton.

Więcej informacji na www.duke.edu/~wwood/Quellette.Wood.1998.pdf.





Poćwicz pozycję ataku. Zobacz strona 52.

Myśl o tym, co **chcesz osiągnąć**, a nie o tym, czego chcesz uniknąć. Jeśli będziesz sobie powtarzał: „Nie gap się w dół!”, to jak myślisz, gdzie skierujesz wzrok? Wielu trenerów zaleca powtarzanie jak mantry pozytywnego przesłania: „Przeskocz! Przeskocz!”.

Najpierw dokładność, potem prędkość. Nie baw się w rakiętę ziemia-ziemia. Nie myśl, że nauczysz się czegoś, zanim się rozwalisz. Jeśli pracujesz nad nową techniką, opanuj ją najpierw przy małej prędkości w łatwym terenie. Chodzi o to, żeby wyrobić sobie poprawne odruchy i reakcje. Jeśli będziesz od razu jechał szybko, w twojej technice pojawią się błędy, które potem trudno będzie wypłenić (nie wspominając o tym, że będzie to niebezpieczne). Powieś sobie na lodówce hasło: „Najpierw precyzja. Potem prędkość”.

Pomyśl o zatrudnieniu trenera

Z tej książki sporo się nauczysz, ale nic nie zastąpi wykwalifikowanego instruktora jazdy. Taki trener pomoże ci:

- ✦ Trenować w twoim własnym stylu. Dobry instruktor dociera do ucznia, tłumacząc pewne rzeczy, demonstrując je i podczas ćwiczeń praktycznych.
- ✦ Od razu się dowiesz, co robisz dobrze, a co źle. Rzadko kiedy udaje się coś zrobić za pierwszym razem. Dobry trener bez problemu oceni, co jest OK, a nad czym musisz jeszcze popracować.
- ✦ Będziesz robił postępy o wiele szybciej. Nie trać czasu przez złe nawyki. Kiedy będziesz umiał zrobić coś idealnie, nabierzesz pewności siebie.

Czas i pieniądze poświęcone na doskonalenie umiejętności dają o wiele lepsze wyniki – i więcej frajdy – niż wymiana sprzętu na lepszy. Zachęcamy do uczenia się z instruktorem, przynajmniej na początku. Więcej o programach treningowych Lee na www.leelikesbikes.com.



Lee prezentuje hamowanie podczas zajęć w swojej akademii rowerowej w Nathrop w stanie Kolorado

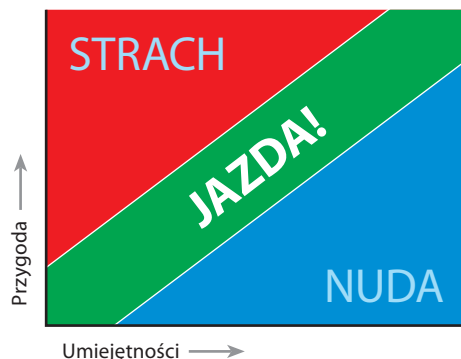
Celuj wyżej

Kiedy pierwszy raz wsiadłeś na rower górski, wszedłeś na niekończącą się drogę pracy nad sobą i świetnej zabawy. Najprzyjemniejsze są te chwile, gdy twoje umiejętności okazują się wystarczające, żeby sprostać wyzwaniu.

Gdy stajesz się coraz lepszy, stają przed tobą większe wyzwania – i odwrotnie. Początkujący i mistrzowie czują takiego samego kopa. Kiedy po raz pierwszy uda ci się przeskoczyć niewielką podwójną, będziesz miał takie samo poczucie triumfu jak Brian, kiedy po raz czwarty zwyciężał w mistrzostwach świata.

Stopniowo będziesz coraz lepiej radził sobie w terenie. Zdobędziesz pewność siebie i nauczysz się współpracować z podłożem tak, jak surfer z falą. Choć twoje kung-fu zmienia się w zależności od sytuacji (możesz być znakomitym zjazdowcem, ale skoczkiem do kitu), to prawdopodobnie większość czasu spędzisz na jednym z trzech możliwych poziomów.

Prawdziwa jazda jest wtedy, kiedy przygoda spotyka się z umiejętnościami



Poziom 1 – trasa rządzi

Nie czujesz się pewnie na rowerze, nie wierzysz, że uda ci się przejechać tę trasę. Twoje mięśnie są cały czas spięte. Łapiesz za klamki hamulców, kiedy tylko rower zaczyna jechać w dół. Przeszkody pokonujesz w ślimaczym tempie, często zatrzymujesz się lub latasz nad kierownicą. Na zakrętach nie jesteś dość pochylony, a ciągłe hamowanie sprawia, że nie pokonujesz łuków sprawnie.

Na poziomie 1 jeździ się nerwowo, spazmatycznie i – szczerze mówiąc – nie ma się z tego ani grama radochy. Słyszysz, jak doświadczeni rowerzyści mówią o płynięciu po trasie, o fruwaniu nad przeszkodami, i zastanawiasz się, o co im chodzi. No dobra – czasem nawet masz ich za wariatów.

To przykre, ale większość właścicieli rowerów górskich nigdy nie przekracza tego poziomu. Albo pozostają wiecznymi początkującymi, albo dają sobie spokój i jeżdżą po drogach. Jeśli czujesz, że to właśnie twój poziom umiejętności – nie podawaj się! Naprawdę nie na tym polega kolarstwo górskie. Prawdziwa jazda jeszcze przed tobą.

Skok z poziomu 1 na poziom 2

1. Wyluzuj. Odpręż się. To naprawdę bardzo ważne – będziemy ci o tym truli co dwie strony. Jeśli jesteś spięty, zostaw to, co robisz, i wróć za jakiś czas, kiedy trochę się rozluźnisz. Jeśli nie potrafisz poradzić sobie z napięciem, popracuj nad czymś, czego się nie boisz. Strach i napięcie sprawiają, że jazda nie daje żadnej przyjemności.
2. Nie ruszaj hamulców. Chyba że masz prawdziwy powód do hamowania. „Jadę naprawdę szybko” – nie, to nie jest prawdziwy powód do hamowania. Kiedy naprawdę trzeba hamować, zrób to sprawnie.
3. Staraj się utrzymywać większą prędkość, kiedy wjeżdżasz w trudniejsze fragmenty trasy. Jeźdź lekko, gładko.
4. Uwierz, że twój rower potrafi jeździć. Tak, to jest właśnie to, co rowery robią najlepiej. Jeżdżą.
5. Udoskonalaj pozycję ataku. To kluczowa sprawa!

Poziom 2 – udaje ci się pokonać trasę

Dopiero na tym poziomie jazda zaczyna być przyjemnością. Udało ci się wyluzować. Nie używasz hamulców między zakrętami. Jedziesz płynnie, przeskakujesz i przelatujesz przeszkody. Na zakrętach zwalniasz hamulce, pochylasz się i zawijasz jak fachowiec.

Nabrałeś wprawy i umiejętności. Na w miarę gładkiej trasie z zakrętami możesz już cieszyć się prędkością i płynąć. Ale kiedy trasa robi się trudniejsza, spinasz się. Zdarza ci się ugrzęznąć i zsiąść z roweru w trudniejszych miejscach, a kiedy z większą prędkością uderzasz w przeszkodę, fikaszkujesz niekontrolowanego koziołka. Przy słabej przyczepności masz kłopoty na zakrętach.

Większość kolarzy górskich jeździ właśnie na tym poziomie, najczęściej w błogiej nieświadomości istnienia kolejnego. Kiedy obok nich śmigają zawodowcy z prędkością nadświetlną, w pełni kontrolując rowery, oni tylko kręcą głowami w niemym podziwieniu, przekonani, że to już czary. Prawda jednak jest taka, że naprawdę wysokie umiejętności nie mają nic wspólnego z mamrotaniem zaklęć (w każdym razie niewiele).

Skok z poziomu 2 na poziom 3

1. Wyluzuj. Tak, jeszcze bardziej niż dotąd.
2. Więcej zaangażowania. Przekroczenie własnych słabości wymaga trochę wytrwałości i ikry.
3. Dokładnie przeanalizuj trasę. Tym samym torem można jechać po wielu różnych liniach. Zobacz, gdzie najwygodniej zakręcać, gdzie jest gładko i z górki, więc można przycisnąć i nabrać prędkości.
4. Nie wpadaj na przeszkody. Nie wystarczy, że po prostu skierujesz przednie koło w dół i pozwolisz mu jechać tam, gdzie chce. Próbuj odciążać, jechać na tylnym kole, bunny hopów albo skakać nad przeszkodami. Kiedy przestaniesz wpadać na wszystko po drodze, od razu uda ci się zwiększyć prędkość i lepiej kontrolować rower.
5. Depnij, rusz tyłek. Kiedy tylko trasa zaczyna biec w dół, depnij trochę na pedały, żeby zyskać prędkość. Nieważne, po czym akurat jedziesz – po kamieniach, pniakach, muldach, zmywarkach do na-czyń...
6. Wypracuj własny styl. Eksperymentuj, sprawdzaj, jakie techniki jazdy najbardziej odpowiadają twoim umiejętnościom, budowie ciała i sprzętu, jakiego używasz. Na przykład jeśli nie masz dosyć siły, żeby przejechać przez kamienie, a za to świetnie idzie ci na zakrętach, możesz starać się omijać bokiem szczególnie kamieniste miejsca – to jest OK. Natomiast nie jest OK, jeśli sprawnie ominąwszy w ten sposób kilka trudnych miejsc, uznasz, że świetnie sobie radzisz z kamieniami, a potem władujesz się prosto na ogromniasty kamulec. Musisz znać własne możliwości.
7. Udoskonalaj pozycję ataku. Tak, jeszcze bardziej. Masz to robić automatycznie i płynnie.

Poziom 3 – ty rządzisz

! o to chodzi. Jedziesz ostro, choć na luzie. Nie pozwalasz, żeby przednie koło w cokolwiek uderzyło. Każdy spadek jest okazją do przyspieszenia. Traktujesz trasę jak kawałek gliny, z której możesz ulepić, co ci się podoba. W pionie poruszasz się równie sprawnie, jak w poziomie. Potrafisz odciążać albo przelecieć nad przeszkodą, dociążasz na zakrętach. Pędzisz przez najtrudniejsze miejsca, nie tracąc szybkości ani kontroli nad rowerem.

Jeśli osiągniesz poziom 3, możesz być z siebie dumny. Właśnie stałeś się członkiem naprawdę ekskluzywnego towarzystwa. Ale pamiętaj – to, że potrafisz wskoczyć na duży kamień, a potem jeszcze nabrać prędkości, zjeżdżając z niego, nie oznacza jeszcze, że jesteś supergościem. Im będziesz silniejszy, im więcej będziesz umiał, im lepiej będziesz potrafił ocenić trasę – tym więcej radości da ci jazda.

Jesteś tak dobry, jak twoje nawyki

W sytuacji stresowej – podczas wyścigu, na nowej trasie czy z potencjalną drugą połówką – zawsze zachowasz się tak, jak każą ci twoje nawyki. Zwykle jeździsz usztywniony i wyprostowany? Jeśli tak, to w stresie będziesz jeździć tak samo. Dlatego warto poświęcić czas na budowanie dobrych nawyków!

Znajdź swój styl

Najważniejsze umiejętności związane z jazdą na rowerze, o których tu piszemy, są w zasadzie stałe, ale to od ciebie zależy, jak z nich korzystasz. Zdecydowanie musisz trenować kluczowe ruchy, ale w miarę, jak się ich uczysz, powinieneś odprężyć się i szukać własnego stylu. Jeździsz pochylony jak kolarz szosowy czy wyprostowany jak motocrossowiec? Trzymasz się ziemi czy lataśz wysoko? Omijasz kamienie czy przejeżdżasz po nich? Wszystko jest dobre. Musisz tylko znaleźć styl, który ci pasuje.

Mała uwaga

Kolarstwo górskie to niebezpieczny sport. Można połamać sprzęt, można połamać kości. Między innymi dlatego tak nas to kręci. Pamiętaj o granicach swoich możliwości, zawsze zakładaj strój ochronny, odpowiedni do terenu, po którym jeździsz. Zawsze noś rękawice i kask. Jeśli uważasz, że na trasie można się przewrócić – zakładaj także ochraniacze na łokcie i kolana, osłony na tułów i kask zintegrowany. Naszym zdaniem warto również pomyśleć o goglach.

Nawet najlepsza technika i sprzęt nie uchronią przed wszystkimi kraksami i złamaniami. Jeśli coś sobie zrobisz, sam jesteś sobie winien, nikt inny. Jedź ostro, ryzykuj, ale nie bądź idiotą.

Zapraszamy cię do podniecającego i dającego dużo satysfakcji świata kolarstwa górskiego na najwyższym poziomie. Pamiętaj jednak, że osiągnięcie tego najwyższego poziomu to długotrwały proces. Bądź cierpliwy, ćwicz umiejętności krok po kroku, ciesz się jazdą! Ale najpierw sprawdź, czy twój rower nadaje się do tego, co chcesz z nim robić.