

Подготовка к «Формуле 1» и автомобильному спорту

1- Предисловие :

« МАКСИМАЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВОЗМОЖНОСТИ ПИЛОТА»

В любом профессиональном состязании, физическое и умственное напряжение должны быть оптимальными, для использования всех возможностей пилота. «Формула 1» не является исключением. Необходимо контролировать многие элементы во время соревнования и за его пределами. Управлять непредвиденностью, сохранять бдительность, контролировать стресс на старте, возбужденное состояние или досаду во время пробега – являются важными параметрами этого вида спорта.

«Формула 1» требует больших физических усилий: много напряжения связанного со скоростью, длительностью, жарой, и изменениями ритмов. Сидячее и иногда пассивное положение наводит нас на мысль, что без физической подготовки можно обойтись. Кто так думает, то, обычно, оказывается перед проблемами связанными с травмами присущими этому виду спорта . Это могут быть : грыжа межпозвоночного диска , костно- мышечные проблемы, или телесные повреждения доходящие до хирургии.

Наше тело без соответствующей подготовки не в состоянии справиться с экстремальным напряжением. Как в любом профессиональном спорте, интенсивность усилий заставляет нас быстро достичь предела возможностей. Именно в эти моменты физические и умственные преимущества являются ключевыми в обострении бдительности, готовности к работе, принятию правильных решений и уверенности в себе. Помимо классических схем, необходимых для подготовки, существуют другие способы достижения конкретных целей: игры с мячом используются для умственного развития; дзюдо предполагает прямой контакт с соперником, развивая координацию и самоконтроль, а также дает большую уверенность в себе.

« КАК И ДЛЯ ТВОРЧЕСКИХ ЛИЧНОСТЕЙ, ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТЬ - ХАРАКТЕРНЫЙ ПРИЗНАК ЧЕМПИОНА

Хотеть стать чемпионом - это иметь все преимущества на своей стороне. Если совершенство не существует, то желание приблизиться к нему должно быть самоцелью.

Но фанатично стремиться к бесконечному совершенствованию может привести к противоположным результатам, оказывая чрезмерное давление во время соревнования. Как и для творческих личностей, изобретательность –характерный признак чемпиона. Замкнуться на чрезмерном совершенствовании для пилота –не допускать ошибок; хотя, именно в таких ситуациях часто ошибаются. Между тем, желание непрестанно трудиться, как количественно, так и качественно, является важнейшим условием в профессиональной карьере.

«ВАЖНО ОСТАТЬСЯ САМИМ СОБОЙ»

Принимая во внимание давление прессы, общественное мнение, спонсоров и многочисленные поездки, необходимо бороться, чтобы остаться самим собой. Важно, эти стрессовые ситуации использовать для достижения новых целей. Например: «Ты водишь, не из-за сложности, а из любви к спорту».

«ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПИЛОТА ВЛИЯЕТ НА ПСИХИЧЕСКОЕ»

Поиск лучших результатов заставляет нас задаваться вопросами и постоянно совершенствоваться. В современном автомобильном спорте человеческие факторы так же важны, как и технологические. Они взаимосвязаны.

Общеизвестно, что физическое состояние пилота очень влияет на психическое. Например, усталость будет отрицательно сказываться на энтузиазме и настроении пилота и, соответственно, на результате.

«КАРЬЕРА ПИЛОТА НЕ МЫСЛИМА БЕЗ ПОМОЩИ ХОРОШО ПОДОБРАННОГО ВЫСОКОПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ»

В любом профессиональном спорте, вне зависимости от его вида, спортсмен не может достичь высоких результатов без помощи хорошо подобранного высокопрофессионального окружения. Он должен быть хорошо подготовлен, чтобы уметь преодолевать как поражения, так и яркие успехи для продвижения вперед. Часто спортивная карьера обрывается после завоевания титула чемпиона из-за неумения ставить новые цели. Выиграть пробег- это одно, завоевать титул- другое; чтобы собрать много титулов необходимы особые навыки, которыми владеют великие чемпионы. Чтобы повторить удавшийся результат, нужно реагировать иначе. Пилот развивается, приобретает опыт, но всегда нужно «чувствовать почву» под ногами. Тренерский состав должен это учитывать с целью помочь найти пилоту свое место и дать ему все необходимые средства для анализа и владением ситуацией. Когда пилот достигает высоких результатов, его стараются оберегать от нежелательных напряжений. Это может привести к изоляции от внешнего мира и другим проблемам.

«Формула 1» является не только автомобильным спортом, но и высокопрофессиональным. А для высоких результатов, пилот должен быть подготовлен так же как и его машина. Неоспоримый факт для высоких амбиций - Бенуа Кампарг (Тренер)

Следующая статья : 2- Физические параметры в автомобильном спорте.