

ЗРЕНИЕ

К вопросу о технологии контрольных точек

Иногда я наблюдаю, как другие гонимки проходят трассу, чтобы взглянуть на трассу и на свои действия со стороны.

Понятие контрольных точек (КТ) было введено в первом томе *Twist of the Wrist*. Это заметные места на трассе или около нее, на которые можно ориентироваться при определении желаемой и реальной траектории, а также при выполнении тех или иных действий.

Использование КТ на дороге или трассе способствует **расширению угла зрения**. Это простое, полезное и важное средство.

Единственный аспект технологии КТ, недостаточно освещенный в первом томе, это видение. Следует понять, что ПИСы **ослабляют ваше внимание**. Тогда вы сможете прорваться за создаваемые ими барьеры.

Широкоэкранный зрение

Вот несколько упражнений, помогающих **расширить угол зрения**.

Упражнение 1

1. Выберите место на стене перед вами и смотрите на него. Смотрите расслаблено, не старайтесь вглядываться слишком пристально.
2. Не двигая глаз, попытайтесь увидеть все, что находится перед вами (стул, лампу, дверь и т.д.), не глядя на каждый объект по отдельности.
3. Глядя в ту же точку попытайтесь переместить ваше внимание на другие объекты – **именно внимание, а не глаза**.
4. Это и есть широкоэкранный зрение. Потренируйтесь еще.

Упражнение 2

1. Найдите глазами объекты, находящиеся под углом 45 градусов справа и слева от направления прямого взгляда.
2. Фокусируйте поочередно зрение на объектах. Старайтесь делать это как можно быстрее. Заметьте, сколько времени занимает смена фокуса.
3. Теперь смотрите на точку перед собой из упражнения 1.

4. Перемещайте ваше внимание (не глаза) между двумя объектами как можно быстрее. Заметьте, сколько времени занимает смена внимания.

Итак, какой же способ – перемещение глаз или перемещение внимания – окажется быстрее? Насколько быстрее? Очевидно, внимание выигрывает, ведь оно перемещается **со скоростью мысли** .

Потеря внимания

Теперь мы представляем, как работает широкоэкранный зрение. Но возникает вопрос – а не потеряем ли мы концентрацию? Ведь концентрация означает фокусирование зрения на том или ином объекте, а это как раз то, что нам не нужно. Проведите следующий эксперимент.

1. Выберите 4 точки – одну в нескольких футах перед вами по правую руку, вторую чуть дальше по левую руку и две на стене, справа и слева. Все четыре точки должны быть в пределах вашего нормального поля зрения, как будто вы едете по трассе и это ваши контрольные точки.

2. Перемещайте ваши глаза между точками **как можно быстрее** , фокусируя взгляд на каждой.

3. Продолжайте в том же духе 30 секунд.

4. Ну и как вы себя чувствуете?

Почти каждый почувствует небольшую дезориентацию, а то и головокружение. Дезориентация – прямое следствие ПИСов №3 и №4. Это **прямая причина психологической усталости** , возникающей при быстром вождении мотоцикла. И это вредная штука.

Еще один эксперимент, если угодно.

1. Снова выберите четыре точки, как описано выше.

2. Теперь перемещайте глаза между ними, стараясь не сосредотачивать свое внимание на каждой из них, так чтобы вы могли видеть все пространство перед вами.

3. Вам так проще?

4. Теперь смотрите на самую дальнюю точку и перемещайте внимание между остальными.

Ваше внимание может отвлечься на что угодно. Однажды я упал, потому что мне пришлось в повороте объехать что-то, но я ехал с той же скоростью, что и на предыдущем круге. Все мое внимание ушло на препятствие, на скорость его просто не осталось.

5. Лучше? Так и должно быть. (Дайте мне знать, если это не так)

Контроль зрения

Этот метод заставляет вас думать.

Способность к широкоэкранным зрению полностью подвластна вам, **важно только не забывать о нем** . Если вы хотите осмотреть комнату, вы поневоле включаете широкоэкранный зрение. Но при вождении мотоцикла оно не включается само собой, да еще и ПИСы сужают его. **ПИСы суть всегда реакция на что-то** . Если бы ваше кресло вдруг понеслось бы по офису со скоростью 70 миль в час, сработали бы ваши ПИСы и почему?

Вообще говоря, ваши глаза не начинают видеть хуже. Просто ваше внимание фиксируется на чем-то одном. **Если вы помните об этом, ваш мозг может контролировать ширину зрения** . Можно ли тренировать эту способность? Да, можно. Но тренировки должны быть постоянными.

Уличное движение

Я открою вам свой секрет. Все, о чем я рассказал в этой главе, я осознал одним воскресным утром 1974 года. Мы с друзьями поехали посмотреть гонку, причем я был с жуткого похмелья. Мое поле зрения было шириной фута в два, и я не понимал, где нахожусь, хотя мы ехали по моей родной улице. Я заставил себя посмотреть по сторонам, внезапно мое внимание расширилось и я смог видеть снова. Вдобавок, мое состояние улучшилось. С тех пор, как только я выхожу из дома, я всегда заставляю себя расширить внимание. И я больше не испытываю трудностей, когда мне нужно резко сменить полосу движения. Кстати, я живу в Лос-Анджелесе.

Этот метод работает всегда. Кейт научил меня ему в 1981 году, и с тех пор я использую его и при "уличном" вождении и в гонке. Найдите свою собственную золотую середину для поля зрения – не слишком далеко и не слишком близко.

ДГ
