

ГОНКА

Цели и способы их достижения

Гоночный опыт помогает в "уличном" вождении". Вам проще управлять байком, потому что вы привыкли к более высоким скоростям. И вы меньше паникуете.

В чем разница между вождением мотоцикла и гонкой? Какую роль играют ваши навыки в гонке? Из каких частей состоит гонка?

Когда вы один едете по трассе, все прекрасно, но когда на трассе есть другие гонщики, все меняется. Вам приходится мобилизовывать все ваши способности, чтобы доказать, что вы лучший. ПИСы добавляют еще одно измерение в гонку.

Инструменты

Существует несколько **инструментов**, которые помогают достичь ваших целей в гонке:

1. Настройка байка
2. Гоночные навыки
3. Ментальная готовность или настрой
4. Физическая готовность

Первый инструмент, настройка байка, является камнем преткновения для многих гонщиков. Неважно, насколько совершенен байк, большинство гонщиков - даже отличных гонщиков - настраивает его методом проб и ошибок. Подвеска, коробка передач, двигатель предоставляют в наши дни почти неограниченные возможности для настройки. Интересующиеся тонкостями настройки могут найти другие книги, освещающие эти вопросы.

Эта книга посвящена второму инструменту - гоночным навыкам. Часто требуются значительные усилия, чтобы в любой ситуации применять опыт, полученный на тренировках. У каждого гонщика бывают дни, когда он старается изо всех сил, а время на круге никак не улучшается. С другой стороны, знание правильных методов и навыков позволяют вам распознавать ошибки вождения, не путать их с другими проблемами и бороться с ними.

Сосредоточенность, но не чрезмерная сосредоточенность – вот что важно в гонке.

Третий инструмент - ментальная готовность или настрой - самый трудный в "настройке". Многие пытаются прятаться в гонках от житейских проблем, но эти проблемы норовят поучаствовать в гонке вместе с вами. Мой опыт говорит, что за любой плохой гонкой или падением стоит какая-то проблема гонщика (если, конечно, причина не кроется в технике). Важной частью настроя является ваша готовность прорваться через барьеры, воздвигаемые ПИСами, и достичь **понимания, вдохновения и эффективности** в реализации ваших навыков.

Хорошая физическая форма – залог стабильных результатов. Вы должны быть выносливым.

Четвертый инструмент - физическая готовность - должен быть достаточно хорош для того, чтобы вы могли без проблем выдержать гонку. Иначе все ваше внимание будет приковано к вашему телу, к тому, что происходит внутри вас, а не снаружи. Физическую готовность часто путают с настроем. Они действительно связаны между собой. Часто уставшее тело заставляет ПИСы срабатывать чаще, а это в свою очередь сильно снижает настрой. Существует множество способов добиться прекрасной физической формы.

И в прошлом и в настоящем есть много примеров гонщиков, непобедимых в одних областях гонок и беспомощных в других. Только те, кто отточил все четыре инструмента, могут считаться классными гонщиками. Серьезные упущения в одном не дают совершенствоваться в другом.

Важные аспекты

Эти два аспекта гонок не являются инструментами, но, тем не менее, крайне важны:

1. Соревновательность
2. Трасса

Как правило, все пытаются обойти вас по внутреннему радиусу в повороте, поэтому вы должны защищаться. Имейте это в виду, рассчитывая свое торможение.

От первого аспекта - соревновательности - зависит насколько сильно вы стараетесь. Обычно время на круге снижается, если ваши соперники сильны, и не улучшается в противном случае. Причем соревновательность проявляется не только на трассе, но и вне ее. Гонщики инстинктивно оценивают ваши действия и используют все замеченные слабости. Например, кто-то немного более быстрый чем вы (но не настолько, чтобы обогнать), может в гонке "показать вам колесо" в надежде смутить вас. Даже безнадежная попытка обгона **весьма действенна**, поскольку сбивает ваш ритм.

Второй аспект - трасса - это поле боя. Вы используете все ваши способности и навыки, чтобы покорить ее. Каждый поворот обладает собственным характером, и в каждом вы должны применять ваши навыки по-разному. Настрой играет тут важную роль. У каждого гонщика есть любимые и нелюбимые трассы, повороты, которые он проходит отлично и которых он боится. Многие не любят повороты под горку, многие - повороты с неровным покрытием. Поговорка "все едут по одной трассе" может и утешить и разочаровать. Если вы первый - значит вы лучший, если нет - горе проигравшему.

Соревнование

Если вы в гонке ориентируетесь на кого-то – вы проиграли. Сосредоточьтесь на собственном вождении. Если вы следуете за кем-то, вы никогда его не обгоните.

Ваши навыки - важный инструмент, но без четкого плана гонка превратится для вас в чужой праздник. Здорово обогнать кого-то в бескомпромиссной борьбе за 25-е место, но стратегические улучшения важнее.

Вы должны на каждом круге оттачивать свой стиль и работать над своими проблемами, а не пытаться решить чужие . Имея свой собственный план, вы всегда можете его изменить.

Гонка

Не питайте иллюзий, что кто-то поможет вам в реальной гонке, полагаться можно только на самого себя. Не расстраивайтесь из-за того, что полгонки висите у кого-то на заднем колесе и никак не можете обогнать - в конце концов на то она и гонка. Вы сильнее в одном, он сильнее в другом, на все есть причина. (Но едьте так, чтобы не сбрасывать из-за него газ в поворотах, иначе нарушите Правило газа №1).

Найдите причину и убедите себя, что сможете обогнать его на следующем круге или в следующей гонке.

Все в гонке пытаются прыгнуть выше головы - именно это делает их такими интересными.

Индикаторы

Есть несколько способов оценить свой прогресс в овладении гоночными навыками:

1. Кого и где именно вы обгоняете . Трудно обгнать гонщика на его домашней трассе, он знает ее до мелочей. Но если и вы, и он выступаете

на незнакомой трассе, и вы можете его обогнать, значит вы лучше. Это наименее показательный индикатор.

Поначалу улучшения будут значительными. Чем ближе вы к лучшему времени круга, тем труднее.

2. Улучшение времени круга . Вы должны улучшать время прохождения круга на каждой тренировке и на каждой гонке. Храните все ваши записи в одном месте, это поможет вам вести точную статистику.

3. Результаты других гонщиков, выступающих на том же мотоцикле, что и вы Это особенно важно, если вы используете не самую последнюю модель байка.

4. Ваше время на круге по сравнению с другими гонщиками или рекордом круга. Если вы в начале сезона отставали от лучшего времени на 10 секунд и сокращаете отрыв раз за разом - вы на правильном пути.

5. Время прохождения отдельных секторов . Найдите кого-нибудь, кто будет измерять ваше время на отдельных секторах трассы - это поможет вам найти ваши слабые места. Разделяйте медленные и быстрые сектора.

Старайтесь улучшить время на квалификации и по крайней мере не ухудшить время в гонке.

6. Время прохождения круга на тренировке или в квалификации по сравнению со временем прохождения круга в гонке . Чем лучше ваши навыки, тем меньше разница.

Вдохновение

Вдохновение зависит от настроения. Это то самое место, где можно добиться настоящего прорыва. Оно помогает вам наклонить байк в повороте на одну десятую градуса больше, открыть газ на одну сотую секунды раньше, расширить ваше видение на один лишний фут. Оно помогает вам, даже если вы не осознаете этого. **И оно помогает вам победить ПИСы.**

Что это значит? Вы почувствуете себя лучше и усилите свой дух. Но поскольку вдохновение это инструмент, вы должны применять его только при необходимости и не рассчитывать на него как на панацею. Есть много примеров, когда гонщики прекрасно начинали и добивались неплохих результатов, но потом скатывались назад, как только вдохновение переставало им помогать.

Основная цель гонки

Цель - победить соперников. Вы должны научиться быть быстрее их. Все четыре инструмента важны, но самый важный - ваши навыки. Однако и ими нельзя злоупотреблять.

Как только вы овладеете навыками - самое время обратить внимание на другие аспекты. Чем больше вы гоняетесь, тем больше возможностей для вас открывается. Самый замечательный мотор не поможет вам, если вы не выпалились, самая замечательная физическая форма не компенсирует плохую настройку мотора.

Насколько хорошо вы используете все четыре инструмента? Где ваши сильные и слабые места? Улучшайте то, что можно улучшить, и не забывайте про вашу силу.

Гонки дают вам ценный опыт. Глядя на соперников, вы сможете понять, что не нужно делать. Но гораздо важнее понять, что нужно делать. Настройка байка должна быть доверена опытным механикам, они сделают это правильно и быстро, вам не придется ждать подвоха со стороны байка. Гоночные навыки - после прочтения книги вы знаете, как действовать правильно. Все что вам нужно - практика. Настрой - будьте готовы и разработайте план на гонку, тогда она превратится в удовольствие. Физическая форма - правильное питание и упражнения для сердечно-сосудистой системы помогут вам быть в форме, вы сможете полностью сосредоточиться на гонке.

Я начал гоняться, потому что хотел быть похожим на своего кумира. Наш спорт может принести вам громадное удовлетворение. Я всегда стараюсь улучшить свои навыки и время прохождения трассы, но никогда не гоняюсь на обычных дорогах. Если я обгоняю других гонщиков, я понимаю, что я владею навыками лучше, чем они. А когда выигрываю чемпионат, я убеждаюсь, что мой план на сезон был верным, и в течении всего года я принимал только правильные решения.

ДГ
