

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ПІЛОТІВ ФОРМУЛИ-1

Формула-1 вважається одним із найвимогливіших та найекстремальніших видів автомобільного спорту. У цьому високотехнологічному середовищі пілоти мають зіштовхуватись із значними фізичними та психологічними викликами.

Фізична підготовка є вирішальним аспектом тренування пілотів Формули-1. Завдяки швидкості та гнучкості сучасних болідів, пілотам важливо мати відмінну фізичну форму, щоб керувати автомобілем на високих швидкостях та витримувати фізичні навантаження, що супроводжуються кожним заїздом. Керувати болідом на треку – важка праця. Наприклад, гальмування: щоб правильно зайти у кут повороту, ти маєш витискати педаль так, ніби підіймаєш 140 кг заліза. Під час гонки на Гран-Прі таке доведеться повторити мінімум 63 рази. Тобто за всі перегони підняти близько 60 тон. Основними компонентами фізичної підготовки пілотів є кардіоваскулярна витривалість, сила та гнучкість.

Втім, як і марафонці та велосипедисти, пілоти Формули-1 мають справу з головоломкою: вони ніби перебувають на піку фізичної форми, але не мають накачаного тіла. Це через те, що самі м'язи важкі – і можуть спричинити проблеми, тому тренери намагаються підібрати такий режим підготовки, аби розподілити навантаження по тілу.

«Це не звичайна прокачка. Вони мають розвивати серцево-судинну систему, а це, як правило, повільний і врівноважений процес. Як біг, чи велосипед, це допомагає хлопцям бути у гарній формі й розвинути витривалість», — пояснює Бред [1].

Велика увага приділяється тренуванню серцево-судинної системи, оскільки під час гонки пульс пілота може досягати високих значень, а тривалість заїздів може досягати двох годин. Щоб досягти необхідної кардіоваскулярної витривалості, пілоти Формули-1 займаються тривалими сесіями кардіо-тренувань, які включають біг, велосипедні прогулянки та використання тренажерів.

Більшу частину тренування спортсменів відбувається у міжсезоння, тому що коли починаються постійні перегони, посилено тренуватися у них немає можливості. На нашу думку, гонка завжди тримає їх у тонусі і відною потрібен час, аби відновитися до наступної гонки.

Крім того, треба бути у гарній фізичній формі, щоб витримувати великі навантаження під час гонки. Так, у пілотів втома не завжди може проявлятися у знесиленому падінні біля боліда чи лежанні на переможному подіумі. Деколи, у неї можуть бути вельми загадкові ознаки: невимушені помилки під час гонки, непродуманий обгін чи входження у поворот. Сьогодні такі речі трапляються вкрай рідко, адже гонщики неабияк підготовлені, та фізична форма для пілотів все одно залишається важливим фактором психіки.

Також важливою частиною фізичної підготовки є тренування сили та гнучкості. Пілотам потрібна міцна мускулатура для керування автомобілем і збереження правильної позиції під час великих фізичних навантажень. Силові тренування, такі як підйоми ваги та робота зі спеціальними тренажерами, допомагають збільшити м'язову силу та витривалість. Гнучкість також має велике значення, оскільки пілоти мають здатися у вузькому кокпіті та швидко реагувати на зміни позиції під час гонки.

Також, психологічне навантаження є невід'ємною складовою фізичної підготовки пілотів Формули-1. У цьому виді спорту велике значення має ментальна сила, концентрація та здатність дошкульно реагувати на стресові ситуації. Ось кілька аспектів психологічного навантаження, з якими зіштовхуються спортсмени Формули-1.

1. Стресове управління: Гонщики Формули-1 часто опиняються під великим фізичним та емоційним стресом. Вони мають справу зі швидкістю, ризиком аварій, тиском конкуренції та вимогами команди. Управління стресом є критичним для збереження чіткого мислення та прийняття рішень у високотехнологічному середовищі гонки.

2. Концентрація: У Формулі-1 кожна помилка може коштувати дорого. Пілоти повинні зосереджуватися на трасі, прогнозувати рухи суперників, виконувати точні маневри та контролювати автомобіль у високих швидкостях. Вміння зберегти високу концентрацію протягом тривалої гонки є важливим фактором успіху.

3. Реакція на несподівані ситуації: Формула-1 – це динамічний вид спорту, де виникають непередбачувані ситуації, такі як аварії, проблеми з автомобілем чи зміни у погодних умовах. Пілоти повинні бути готовими швидко реагувати, приймати рішення та адаптуватися до нових обставин.

4. Самоконтроль та мотивація: У Формулі-1 спортсмени стикаються зі значним тиском від команди, фанатів та самих себе. Вони повинні мати високий рівень самоконтролю, здатність мотивувати себе та витягувати найкраще зі свого потенціалу навіть у важких ситуаціях.

5. Підтримка команди та психологічна підготовка: Багато команд Формули-1 мають психологів, які працюють з пілотиами, щоб допомогти їм впоратися з психологічними викликами. Психологи надають підтримку, тренують управління стресом, працюють над підвищенням концентрації та сприяють формуванню позитивної ментальної настройки.

Усі ці аспекти психологічного навантаження вимагають від пілотів Формули-1 гнучкості розуму, емоційної стійкості та здатності дошкульно працювати в стресових умовах. Пілоти постійно працюють над своїм розвитком як спортсмени і психологічними лідерами, щоб досягти максимального успіху на трасі.

Отже, підготовка пілотів Формули-1 є ключовим елементом для досягнення успіху на трасі, щоб підтримувати відмінну фізичну форму, а

також працюють над психологічними аспектами, такими як стресове управління та збереження концентрації їм постійно слід підвищувати свою майстерність тренуванням. Це допомагає їм бути готовими до викликів, з якими вони стикаються під час гонок і забезпечує їх успіх у цьому захоплюючому спорті.

Література

1. <https://www.redbull.com/ua-uk/guide-to-driver-fitness-and-nutrition>