В нашей новой статье мы сменим фокус с мотоцикла на человека, им управляющим. Одним из решающих качеств водителя мотоцикла являются его скоростные возможности. Скоростные данные уникальны для каждого человека и, во многом, зависят от его детства, юношества, профессии и образа жизни. Иными словами - мы становимся тем о чем думаем каждый день. Для того чтобы понять на какую составляющую обобщающего термина "скорость" вам стоит обращать внимание более, а на какую - менее - мы, как обычно, разберем "скорость" на составляющие.

1. Мышечная реакция

Мы можем воздействовать на окружающий мир с помощью нашего тела, механически управляемого мышцами. Под мышечной реакцией мы понимаем скорость выполнения вашей мускулатурой поступившей команды, скорость сокращения мышц. В этот пункт мы включим и скорость внутреннего взгляда. Для того чтобы понять что такое внутренний взгляд - закройте глаза. Теперь попробуйте пошевелить пальцем ноги. Десятые доли секунды уходят на "поиск" необходимых мышц. Этот поиск и называется внутренний взгляд.

2. Скорость перевода внимание

Прежде чем выдать команду мышцам мы должны уделить внимание раздражителю. Раздражителем может служить что угодно - машина, собака на дороге, пешеход, вода, пятно масло и т.д. Представьте бытовую ситуацию - вы едите и смотрите на дорогу, в это время на дорогу выбегает собака. Вам нужно перевести внимание с дороги на собаку для того чтобы в последствии принять решение и отдать команду мышцам. На это уходит время.

3. Скорость тактического принятия решения

Вернемся к обыденному - мы видим собаку и перевели внимание на собаку. Теперь нам надо принять тактическое решение - что делать дальше - тормозить, менять траекторию, поднимать мотоцикл на заднее колесо. В это время мотоцикл движется, каждая сотая доля секунды решает ситуацию в пользу того или иного решения. Время, затрачиваемое вами на получение ответа на вопрос а что делать - это скорость принятия тактического решения.

При движении на больших скоростях играют роль сотые доли секунд и теперь, когда мы разобрали составляющие скорости на составляющие мы опишем что может повлиять на ухудшение скоростных характеристик.

1. Усталость психологическая

После трудового дня, недосыпа, ЦНС переутомлена, большее, что страдает от такого утомления - это скорость тактического принятия решения. Нагрузка ЦНС, полученная перед тем как вы сели за руль мотоцикла непосредственно влияет на вашу скорость. Второе, что страдает после нагрузки ЦНС это скорость перевода внимания.

2. Усталость мышечная

После физической нагрузки мышцы перестают выполнять команды так же быстро как отдохнувшие. Кратковременная но тяжелая нагрузка на руки приводит к ухудшению скорости сокращения мышц. Мы выдаем команду а руки выполняют их чуть медленнее чем обычно.

Перед тем как вы сели за руль важно адекватно оценить свое физическое состояние, чем быстрее вы едите тем больше требований к скоростным характеристикам. Если вы устали - но продолжаете движение с прежней скоростью - вы рискуете не среагировать на сложившуюся ситуацию со скоростью пропорциональной её возникновению.

Адреналин - это форсаж наших скоростных характеристик, он впрыскивается тогда, когда ЦНС считает что здоровью организма угрожает опасность. Процесс почти мгновенен. Мышечная скорость возрастает. Все мы помним, тот момент когда впервые сели за руль мотоцикла, адреналин который впрыскивался в те дни помогал быстрее реагировать на дорожные ситуации. Со временем, то что считалось опасным переходит в разряд обыденного и уровень адреналина в крови понижается и начинает играть роль ваша "естественная" скорость.

Развитие в себе скоростных данных - сложный процесс, который, увы, остается за пределами нашей статьи, тем ни менее, предоставленной информации достаточно для принятия взвешенного решения о скорости которой вы должны придерживаться в тот или иной день. Помните, чем быстрее вы движетесь тем больше нагрузка на ЦНС, тем больше она утомляется, сохранять физическую скорость в течение длительного времени не просто, это тренируется отдельно и тесно связано с тем как долго вы способны сохранять концентрацию в то время когда ваш организм работает на пределе

его текущих возможностей.

Практика показывает, что время, на котором ваше тело и голова способны работать на близких к предельным скоростям - это не более 10 минут. После этого ЦНС переутомляется и ваша скорость падает.

Стоит учитывать, что у каждого человека скоростной предел возможностей разный, а мотоцикл сам по себе развивает скоростные характеристики - поэтому скорость на которой рядом движется ваш более опытный товарищ может не являться для него предельной, как для вас, пытающемся держаться рядом. Ваша ЦНС возможно не способна работать на этой скорости в течение длительного времени. После того как вы почувствовали что переутомились, не надо держаться рядом - снизьте нагрузку, езжайте медленнее. У вас впереди ещё многие годы катания на мотоцикле и придет время когда вы сможете двигаться так же, не утомляясь.