Дабы стать профессиональным гонщиком знать все настройки авто и ежедневно тренироваться – еще недостаточно. Сейчас для победы в гонках следует отработать стратегию мышления и психологию. Индивидуальные консультации психолога по этому поводу будут как раз кстати. Ведь, кроме того, что вы, как профессионал, должны научиться думать, вы еще как человек, подвергаетесь ежедневному стрессу из-за гонок, соревнований, тренировок. А психолог поможет вам отодвинуть все негативные мысли, избавиться от стресса и продолжать заниматься любимым делом с энтузиазмом и радостью.

В чем же заключается психологическая позиция гонщика? Вы должны научиться не думать во время гонки. Вы должны отключить регулируемые сознательные функции. Профессиональные гонщики действуют на уровне подсознания. Подумайте, ведь всегда, когда начинаешь задумываться об элементарных вещах, что-то идет не так. Тем более, сознательные мысли во время гонки способствуют потере времени по сравнению с другими гонщиками.

Такой запрограммированости нужно учиться. А грамотно этому научат регулярные тренировки. Тренировать в этом случае нужно визуальную память тогда, наблюдая во время соревнований за соперником. А внимание стоит сфокусировать на той точке, куда вы должны попасть. Ведь неправильное акцентирование внимания может привести к тому, что, даже видя яму, вы все равно в нее попадете. Также научитесь отключать все остальные мысли во время гонки. Не думайте о возможном проигрыше или неудаче, не акцентируйте внимание на результаты соперников.