

Tituluočiausias „Rally Žemaitija“ ralio pilotas pusmaratonio trasoje  
lenkia bėgikus

Viena amžinų automobilių sporto entuziastų debatų temų: kas kiek įtakos turi čempioniškam tempui ralio trasoje – įgimtas talentas, ilgos treniruotės ar geras technikos paruošimas, paprastai vadinamas tiesiog „važiavimu iš arklių“? „Juta Racing“ komandos lyderis Vytautas Švedas, „Žemaitijos ralyje“ triumfavęs bent penketą kartų, atkreipia dėmesį į labai dažnai dėmesio nesulaukiančią, tačiau itin svarbią pergalių recepto dedamą – fizinį pasirengimą.

„Mano santykiai su sporto pasauliu nuo pat vaikystės buvo neprasti. Ilgą laiką aktyviai žaidžiau krepšinį, dalyvavau įvairiose fizinio pasirengimo stovyklose, daug važinėjau dviračiu ir t. t. Tačiau kai įsivėliau į ralį, gana greitai suvokiau, kad senojo bagažo nebepakanka – sportiniu režimu vairuojant automobilį dirba ir yra svarbios visai kitos raumenų grupės. Požiūris į pasirengimą ralio varžybų sezonui kardinaliai pasikeitė maždaug 2011-aisiais, kai po kiekvieno šuolio per trampliną pajusdavau skaudančią nugarą. Sportinio automobilio pakaba iš tiesų labai kieta, todėl jei raumenys nepadaeda tų smūgių amortizuoti, poveikis stuburui duoda apie save žinoti labai greitai“, – pasakoja V. Švedas.

Pradėjęs daryti nugaros raumenis stiprinančius pratimus netrukus Vytautas susigriebė, kad drauge privalu stiprinti pilvo presą. Nors prieš dešimtmetį kokybiškos informacijos apie specializuotas kūno rengybos programas lenktynininkams buvo sąlyginai mažai, o šioje srityje dirbančių trenerių apskritai nebuvo, „Juta Racing“ pilotas pats analizavo, kokie dalykai turi didžiausią įtaką vairavimui ir stengėsi būtent jiems skirti daugiausia dėmesio.

„Tarkim balansavimo ar judesių koordinaciją lavinantys pratimai gali pasirodyti „smulkmena“, tačiau kai ralio lyderiai kiekviename greičio ruože kaunasi dėl dešimtujų sekundės dalių, svarbu tampa viskas. Todėl pastaruosius penkerius metus kiekviena mano diena prasideda arba sporto salėje, arba bėgte sukariant nuo kelių iki keliolikos kilometrų. Rezultatas – geras raumenų tonusas, atsiradusi ištvėrmė, ramesnis širdies darbas gavus didesnę krūvį ir stresą, geresnė tolerancija karščiui, miego ir maisto trūkumui, kurie yra neišvengiama kiekvienų varžybų sudedamoji dalis“, – vardija V. Švedas.

Beje, praėjusiais metais ralio meistras gerokai nustebino tiek save, tiek ekspedicijos į kalnus vadovą, kai pirmą kartą kopiant į 5,5 kilometro aukščio viršukalnes Vytautas nepatyrė jokio didesnio diskomforto. Dalyvaudamas įvairiose ilgų nuotolių bėgimo varžybose ralio meistras sugeba fiksuoti rezultatus, kurių daugybė stajerių-mėgėjų galėtų tik pavydėti.

Šiuo metu V. Švedui bendro fizinio pasirengimo treniruotėms vadovauja lengvaatletis, buvęs olimpinės rinktinės narys Tomas Intas (jam lig šiol priklauso ieties metimo Lietuvos rekordas). Profesionalo konsultacijos padeda pratimus atlikti taisyklingai ir išvengti traumų.

„Būtent vairavimui skirtų pratimų prisigalvoju ir pats. Teko keletą kartų lankytis ir

Tituluočiausias „Rally Žemaitija“ ralio pilotas pusmaratonio trasoje  
lenkia bėgikus

Mindaugo Pociaus treniruotėse, kuris dirba itin kryptingai ir gilinasi į autosporto specifiką. Akivaizdu, kad dviratis šioje srityje jau išrastas, todėl tereikia tam skirti dėmesio, – dėsto V. Švedas. – Žinoma, nereiktų tikėtis, kad pradėjus bėgioti krosą staiga pavyks kiekvieną ralio greičio ruožo kilometrą įveikti po sekundę greičiau, bet kad savijauta pagerės – tai faktas“.

