

# Детский мотокросс: С чего начать?



Мотокросс - это здоровое времяпрепровождение, которое в будущем может сделать вашего ребенка чемпионом. Этот спорт может дать ему множество жизненных навыков и, поддержать его физическую форму. Однако, чтобы увлечь его этим спортом, нужно спланировать дальнейшие шаги.

Чтобы увлечь ребенка мотокроссом, вы должны сначала убедиться, что он заинтересован в нем, показав ему видео с гонок или взяв с собой на трассу. Но громкий звук, издаваемый кроссовыми мотоциклами, может отрицательно повлиять на психику ребенка и, как следствие, вызвать стресс. Чтобы этого не произошло, лучше привезти его на тренировку, где находится небольшое (1-2) количество мотоциклов, чтобы он привык к звукам и обстановке. Перед этим мы рекомендуем связаться со школой мотокросса, где с тренером можно обсудить все важные моменты относительно особенностей характера, возраста, физических данных ребенка и уже принять решение за какой тренировкой лучше понаблюдать (однако не стоит забывать, что в некоторых профессиональных клубах тренировки спортивной группы недоступны широкому кругу лиц, поэтому лучше заранее связаться с тренером). Как только вы убедитесь, что ребенок достаточно заинтересован в спорте, пришло время предоставить ему все необходимое снаряжение для тренировок. Если у вас

есть желание, чтобы он занимался спортом профессионально, то лучше всего начать физическую подготовку, отдав ребенка в спортивные секции: гимнастика, акробатика, батутный спорт, легкая атлетика и плавание. Ребенок умеющий использовать свое тело намного быстрее сможет адаптироваться к такому сложно-координационному техническому виду спорта, как мотокросс.



Конечно, его можно и не принуждать стать гонщиком, он может просто кататься на кроссовом мотоцикле, даже не принимая участия в реальных соревнованиях. Но даже для этого нужно обязательно пройти базовый курс в детской специализированной школе по мотокроссу. И тогда простые «покатушки» по пересеченной местности и окрестным холмам помогут весело провести время и принести массу удовольствия всей семье. Также нужно учесть один важный момент, как риск получения травмы. Тут все зависит от уровня, которого вы хотите, чтобы он достиг. Если он только едет по лесу и бездорожью, то опасность получить травму значительно снижается. Но если вы хотите, чтобы он серьезно занялся гонками, вы должны смириться с тем, что риск существенно возрастает.

Однако вы не должны делать одного: ставить потенциальные риски мотокросса на первый план в разговорах с ребенком. Некоторые исследования показывают, что такие разговоры могут

повлиять на психику ребенка и помешать ему когда-либо по-настоящему увлечься профессионально любым спортом, в том числе и мотокроссом. Это также может привести к тревоге, фобиям и проблемам с самооценкой по мере их роста. В предыдущей статье, мы рассказали о преимуществах мотокросса и о том, насколько он может оказаться полезным для вашего ребенка. В нашем сегодняшнем материале мы расскажем, как вы можете его вовлечь в этот красивый спорт и что для этого нужно.

### **Возьмите его на гонку**



Как мы говорили выше, перед тем, как начать серьезно рассматривать возможность занятия ребенка мотокроссом, то для начала будет полезно привезти его на трассу, где он сможет наблюдать за другими гонщиками. Большим плюсом будет гонка, в которой принимают участие его сверстники. Например у нас в Томске проводится множество соревнований, в которых участвуют юные гонщики, он может увидеть лучших гонщиков нашей области и других регионов, что послужит для него дополнительной мотивацией, а возможно определит вектор его дальнейшей жизни.





Этот этап важен, потому что не в ваших интересах начинать тратить деньги на приобретение мотоцикла и снаряжения только для того, чтобы позже обнаружить, что ребенок не проявляет интереса к спорту. Но если он явно заинтересован и часто говорит об увиденном, запишите его на тренировку в нашу школу.

### **Для занятий нужен «правильный» мотоцикл**

Как только вы убедитесь, что ваш ребенок всерьез заинтересовался мотокроссом, самое время начать поиск подходящего для него мотоцикла. Ниже мы приводим руководство по выбору мотоцикла для детей разного возраста.

#### **От 3 до 6 лет**

Yamaha PW50 – это вариант начального уровня, и на нем вашему ребенку пока не нужно беспокоиться о переключении передач. Мотоцикл оснащен регулируемым дросселем, что означает, что вы можете контролировать его максимальную скорость и ускорение. Эта модель - лучший выбор для большинства, а ее надежная и простая конструкция, служит будущим чемпионам мотокросса уже более трех десятилетий.



### ***Yamaha PW 50***

После того, как ваш сын освоит PW50 и немного подрастет, следующим шагом будет более мощный мотоцикл - KTM SX50 (От 5 до 7 лет). Приведенные выше модели мотоциклов являются двумя самыми популярными для этой возрастной группы. Однако есть и другие подобные модели:

Yamaha PW 50

KTM SX 50 (Pro Jnr, Pro Snr и Senior Adventure)

Suzuki Jnr. 50

Cobra CX 50 (Ol, Jnr и Snr)

Polini (X1R H20 и X3R H20)

Honda CRF 50

### **От 7 до 12 лет**

Когда ребята достигают этого возраста, они готовы начать ездить на более мощном мотоцикле с объемом двигателя 65сс, у которого есть сцепление и коробка передач.





### ***KTM SX 65***

На этом этапе предстоит более серьезное обучение. Овладение сцеплением является одной из распространенных сложностей после перехода с «бескоробочного» мотоцикла на мотоцикл с КПП. На это требуются многие часы практики. Вот некоторые из популярных кроссовых мотоциклов на этом этапе:

Yamaha YZ 65

Husqvarna TC 65

Suzuki RM 65

KTM SX 65

Cobra CX 65

Kawasaki KX 65

### **От 11 до 14 лет**

мотоцикл с объемом двигателя 85сс и разным диаметром колес. Это большой шаг вперед по сравнению с классом 65сс, поскольку мотоцикл более мощный. Такие модели выпускает большинство популярных брендов, как KTM, Yamaha, Husqvarna и Kawasaki.

## От 15 лет и старше

Оптимальным вариантом для молодого человека от 15 лет и старше являются мотоциклы с объемом двигателя 125сс (2-тактные) или 250сс (4-тактные). То, что какой мотоцикл будет выбран, будет зависеть от веса и роста ребенка. Если он тяжелее и выше среднего, то 250-кубового четырехтактного мотоцикла будет иметь больше смысла.

## Экипировка



После того, как мы разобрались с мотоциклом, следующий этап, - это необходимое снаряжение. Независимо от скорости мотоцикла, аварии неизбежны. Это особенно важно, если ваш ребенок только учится ездить на мотоцикле. Итак, посмотрим, что ему будет нужно для начала?

### Шлем

Это, без сомнения, самая важная часть экипировки, и вам нужно уделить этому много внимания. Вам стоит обратить внимание на топовые модели, которые обеспечат наибольшую защиту ребенка в случае падения. Также есть много отличных детских шлемов начального уровня на любой бюджет.



## Мотоочки

Из-за особенностей поверхностей трасс, нередко летающие камни, грязь и песок. Качественные защитные очки обеспечат постоянную защиту глаз. Даже если он не собирается регулярно участвовать в гонках, мы все равно советуем использовать очки, так как даже из-под своих же колес грязь может попасть в глаза.





## **Защита тела**

Накидка на грудь охватывает туловище и защитит ребенка в случае падения. Это необходимая защита, и вы должны одевать ее каждый раз, когда отправляетесь на тренировку или гонку. Существуют разные модели, которые можно носить поверх или под джерси. Различия заключаются в уровне защиты, посадке и комфорте.

Если вы решите ездить с защитой шеи, то вам нужно выбрать защиту груди, которая будет совместима с ней. Если они несовместимы, их сложно надеть, да и будет не так удобно. Некоторые средства защиты груди имеют отверстия в верхней части, которые позволяют использовать их вместе с защитой шеи.

## **Поясничный пояс**

Пояс одевается под защиту тела и защищает поясницу. По бокам есть регулировки с липучками, с помощью которых вы сможете изменить силу «затяжки». После чего убедитесь, что ребенок чувствует себя комфортно и может свободно дышать.

## **Наколенники (брейсы)**

В мотокроссе одна из самых распространенных и тяжелых травм – травма коленей. Наколенники защитят от ударов и ушибов, но лучше всего приобрести брейсы, они защищают четыре основные связки и не позволят коленям «скручиваться». Они так же важны для коленей, как и шлем для головы. Избегайте дорогостоящих и болезненных травм колена, и всегда одевайте брейсы.

## **Мотоботы**

Большинство крупных компаний производят уменьшенные версии взрослых мотобот, поэтому дети могут носить то же, что и папа, или даже их любимый гонщик! Помните, однако, что у каждого ботинка свой уникальный дизайн. Боты для мотокросса обеспечат поддержку и защиту при катании, но не ожидайте, что они будут удобными для ходьбы. Выбор правильного размера имеет важное значение для обеспечения надлежащей защиты. Это также гарантирует, что ваш ребенок сможет сосредоточиться на катании без дискомфорта для ног.



### **Джерси и брюки**

Джерси и брюки для мотокросса называются «комплект экипировки». Основное правило - не торопиться и по-настоящему изучить множество доступных вариантов по производительности и конструктивным особенностям. Придерживайтесь признанных брендов и избегайте дешевого импорта.

### **Перчатки**

Перчатки защищают пальцы ребенка при падении. Они важны для защиты и безопасности, но вам нужно учитывать такие вещи, как удобство и гибкость. Детские перчатки для мотокросса доступны в широком диапазоне размеров, стилей и цветов, но убедитесь, что вы выбираете ту пару, которая дает вашему ребенку лучший захват и контроль. Лучше всего подходят перчатки с застежкой на запястье, с силиконовыми подушечками на пальцах и покрытием для большого пальца, чтобы предотвратить натирание.





Лучше всего, если вы отдадите его в школу мотокросса, где он под чутким вниманием опытного тренера начнет постигать основные базовые навыки.

Помните, победа - это еще не все. Главная цель - получить ценный опыт: спортивного мастерства, преодоления трудностей и жизненно важных навыков.

Конечная цель стать профессиональным гонщиком для большинства не достигается. У снов не всегда счастливый конец. Однако усилия и затраты не остаются без вознаграждения - опыт, полученный в погоне за мечтой, бесценен. На этом пути возникают прочные связи между семьями поклонников мотокросса, поскольку каждый из них переживает взлеты и падения в дни гонок. Отношения, созданные с помощью спорта, сохраняются и в будущем, и можно утверждать, что ни одна семья не связана так тесно, как семья, увлеченная мотокроссом