

# L'OFFICINA DEI PILOTI

Una giornata al Driver Program Center di Forlì, centro all'avanguardia nel training psicofisico per la guida

Testo di Giampaolo Tenchini - Foto di Marco Zamponi

Volete sapere qual è il colmo per uno come me, che per mestiere passa le giornate a mettere sotto torchio e sotto stress ogni genere di auto? Presto detto: essere messo sotto torchio e sotto stress esattamente come le macchine che provo... Proprio quello che mi è successo quando per curiosità sono finito al Driver Program Center di Forlì, centro medico-sportivo all'avanguardia. Una struttura che sembra più una via di mezzo tra una palestra ipertecnologica e una

s sofisticata spa piuttosto che un gabinetto medico. Il Driver Program Center è nato per iniziativa dei fratelli Minardi, Giancarlo e Giovanni (quelli dell'omonimo team di Formula 1 oggi trasformatosi in Toro Rosso), che desideravano disporre di una struttura nella quale seguire al meglio l'allenamento psicofisico dei loro piloti. Oggi il centro è a disposizione di professionisti e dilettanti della guida che vogliono mettere bene a punto se stessi, prima della stagione di gare o di nuovi impegni di lavoro. Niente di meglio per conoscerlo che passarci

un'intera giornata e affrontare tutti gli esami del caso. **Sparring partner**, in questa serie di test, **un pilota giovane ed emergente: il monzese (di Lesmo) David "Fumacher" Fumanelli, stella della Formula 3 spagnola.** Come è andata? Beh, iniziamo a dire come è cominciata la giornata. Di buon ora eccomi in auto con il professor Stefano Elia (uno dei tre "padroni di casa" del Driving Program Center, insieme ai dottori Katerina Mazzoni ed Emiliano Maraldi): insieme andiamo a fare gli esami del sangue presso i laboratori della Nuova Istam, una struttura avanzata,



## IL TEAM DI SPECIALISTI DEL TUNING UMANO

**Silvano Bianchi**

Titolare del poliambulatorio Istam di Forlì: è **alimentarista** e autore di apprezzati saggi.



**Katerina Mazzoni**

La **psicologia** è il suo terreno: perché la miglior prestazione nasce sempre dalla calma interiore.



**José H. Poletti**

Nell'automobilismo, come in ogni altro sport, il **fisioterapista** ha un posto in prima fila per la resa atletica.



**TESTA A TESTA**  
 Prova di resistenza allo sforzo prolungato per Giampaolo Tenchini (a sinistra) e il giovane pilota di Formula 3 David Fumanelli.

“Sul tapis roulant contro il giovane David: corro più velocemente e con meno affanno di lui, non male per un quarantenne, eh?”



**Stefano Elia**

Controlla le fasi e i risultati dei **test di laboratorio** che misurano le capacità del fisico del pilota.



**Emiliano Maraldi**

La sua specialità? Monitorare la **resistenza e le capacità di recupero** dell'atleta.



## Sport < Così nasce un campione

specializzata nell'analisi e nella cura del flusso sanguigno. Qui vengo accolto da Silvano Bianchi, autore di approfonditi studi sui radicali liberi, nocivi per la salute che mi spiega come i valori del sangue siano direttamente correlati alla performance sportiva e alla resistenza allo stress nel lavoro, di qualunque tipo. Colazione abbondante, non proprio da pilota ma di rigore dopo un prelievo, e via al centro. Una coreografia di macchinari capaci di riprodurre gli sforzi nell'abitacolo, di poster con dediche autentiche, di trofei,

di caschi mi mette subito a mio agio. Tutto, qui, evoca la pista e il lavoro dei piloti. Lo staff, poi, mi accoglie con grande familiarità. Per cominciare vengo messo nelle mani della dottoressa Mazzoni, psicologa. Chiacchieriamo per pochi minuti prima di capire che in realtà mi sta esaminando. Poi mi fa sedere su una poltrona e mi attacca una serie di sensori alla mano destra e alla fronte, mentre continua a farmi domande di ogni tipo. Sullo schermo compaiono grafici che monitorizzano il mio stato psico-fisico, a partire



### Buon sangue non mente

**Ore 07:30** Si inizia con l'analisi del sangue (il prelievo deve essere fatto a digiuno): un esame fondamentale per formare un primo quadro medico sullo stato generale di forma e sull'efficienza dell'atleta.



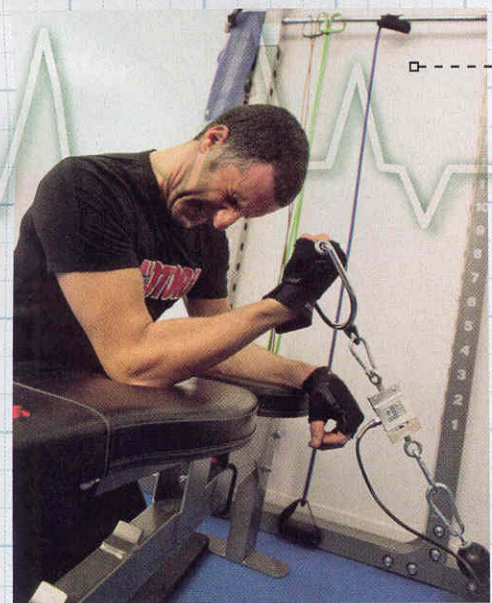
### Guida simulata e trabocchetti

**Ore 09:00** Sistemati vari sensori addosso e indossato il casco è il momento della guida virtuale e del test di resistenza allo stress: lo scopo è valutare la risposta psicologica e la tenuta di concentrazione dell'atleta ai fattori di disturbo esterni.



## Body check

**Ore 10:30** Superato il test psicologico, è il momento dell'esame dal fisioterapista, per una valutazione completa dell'efficienza e delle capacità della struttura muscolare.

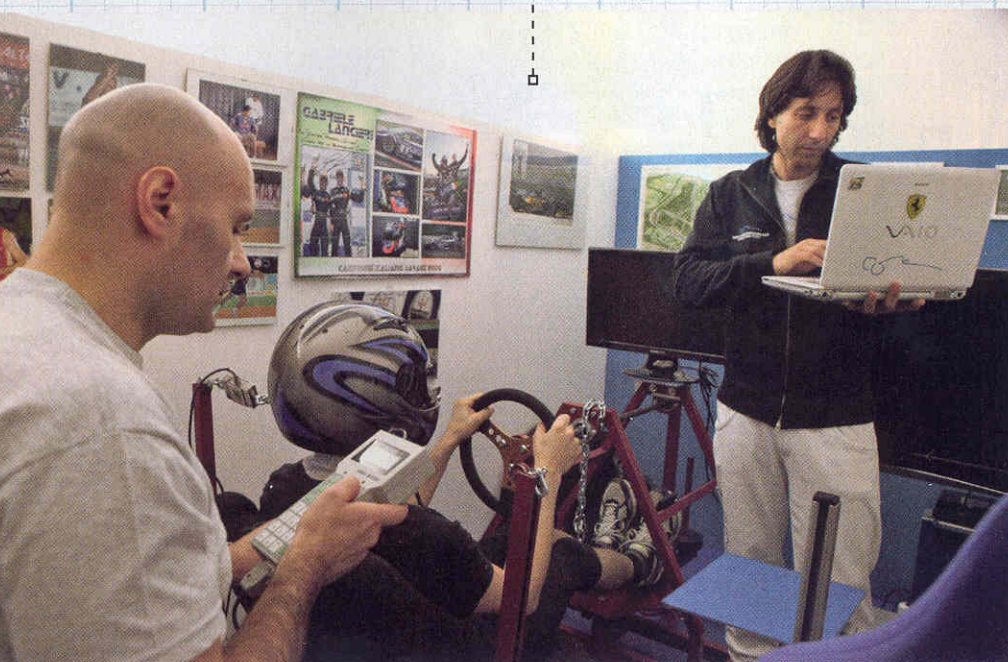


## Ora si suda!

**Ore 11:00** È il momento più duro della giornata a livello fisico. Il lavoro in palestra comincia con una serie di esercizi che permettono di valutare e di quantificare la forza espressa dai diversi distretti muscolari.

## L'ultimo sforzo

**Ore 14:30** Un rapido pranzo e nel pomeriggio riprende il lavoro in palestra che prosegue con una serie di esercizi abbinati alla guida al simulatore. Per fortuna dopo il "verdetto" la giornata si conclude in relax, con un lungo massaggio rigenerante.



DRIVER PROGRAM  
CENTRO

INDICATA A...

PER UN  
ALLENAMENTO  
INNOVATIVO

## Non solo piloti e atleti

- L'attività del Driver Program Center non è riservata solo agli sportivi: una visita al centro può essere consigliabile anche a chi svolge attività professionali impegnative e stressanti, dal top manager al pilota d'aerei civili.

- La sede è in via Allegretti 7, a Forlì (FC). Sito web: [www.driverprogramcenter.com](http://www.driverprogramcenter.com)

dalla sudorazione e dal battito cardiaco. Con gli stessi sensori addosso prendo posto al simulatore. Infilo il casco e comincio a familiarizzare con la Formula 3 e la pista di Vallelunga. Nonostante la recente sfida vinta con gli amici della redazione di Gente Motori (GM 2/2011, ndr) non sono un grande appassionato di playstation. Lo si capisce dalla poca familiarità con cui comincio la sessione guida virtuale. Le cose peggiorano quando mi si chiede insieme di fare il tempo e di rispondere ai quesiti ricchi di tranelli che compaiono su un altro schermo. **Io multitasking? No, proprio no... pantaloni con tante tasche non li ho mai avuti**, rispondo, strizzando l'occhio. Qualche minuto e mi ritrovo sotto le mani di José Henrique Poletti, il fisioterapista del centro: è lui che analizza il mio stato muscolare preparandomi per la valutazione aerobica. Poi subito in palestra: Stefano Elia e il dottor Emiliano Maraldi, mi aspettano per farmi sudare... Cominciamo con braccia, gambe e collo, con celle di carico per valutare la forza che sono in grado di esprimere. Sul tapis roulant mi fanno correre per una mezz'ora a ritmo crescente, per verificare la mia capacità aerobica e la velocità di recupero. Sono monitorato a livello cardiaco e con una serie di apparecchiature che misurano l'ossigenazione nel sangue e il recupero. Briefing finale: sono una frana per multitasking, reattività ai giochi e memoria viva, vado meglio a livello aerobico. Avrei bisogno, mi dicono, di tanto allenamento qui al Centro oppure di correre con le auto storiche: un volante, una leva del cambio, zero pulsanti... Ok, incasso! Per fortuna c'è ancora da fare una sessione dal massaggiatore... 🍷