



*La nostra Equipe di
professionisti dello sport,
propone il servizio
DRIVER PROGRAM,
mirata ad ottimizzare l'attività
psicofisica del pilota.
Integrando all'allenamento fisico
il training mentale.*



Christian Passuti,
Porsche Carrera Cup Italia



Alessandro Baccani, Sara GT



Francesco Fanari,
Campionato Terra Italiano



Max Mugelli, Sara GT



Davide Rigon: Campione di Super League Formula, 2008
"Il segreto per andare più veloci?
Rallentare i pensieri e focalizzare la mente sul compito presente"



Via Allegretti, 7 - 47100 Forlì (Fc)

Prof. Stefano Elia

Mobile: 338.712 7712

prof.elia@driverprogramcenter.com

prof.elia@libero.it

Dott.ssa Katerina Mazzoni

Mobile: 338.3697276

dott.kate@driverprogramcenter.com

kate13@tele2.it

Dott. Emiliano Maraldi

Mobile: 347.1772141

emilianomaraldi@driverprogramcenter.com

emilianomaraldi@libero.it



**PER UN
ALLENAMENTO
INNOVATIVO**

**Prof. Stefano Elia
Dr. Emiliano Maraldi
Dr.ssa Katerina Mazzoni**

PHISICAL TRAINING

- Test di valutazione Fisica effettuati con MIOTEST

Permette di valutare la Forza, la Resistenza, la Rapidità di riflessi, e l'Esplosività del driver. I dati forniti risultano essere molto utili in fase di preparazione, al rientro dopo uno stop, oppure a scopo valutativo.

- Test di valutazione dell' Acido lattico (da eseguire solo per determinati sport)

Permette di valutare le mmol/l di tale sostanza presente nei muscoli, e monitorare costantemente l'affaticamento del pilota dopo una gara o una giornata di test.

- Test di valutazione Plicometrica

Determina la % di grasso e di massa muscolare dell'atleta.

Per ogni individuo esistono, in funzione della sua struttura ossea - adiposa - muscolare, dei valori ottimali che consentono di ottenere una perfetta forma fisica.

Per ogni specialità sportiva, inoltre esistono dei valori di riferimento per l'ottenimento della massima prestazione atletica.

L' Analisi Corporea Computerizzata, valuta questi parametri, e fornisce anche informazioni sul Metabolismo Basale, e le Frequenze Cardiache di Allenamento.

- Esami ematici

Screening a scopo profilattico, che consente di valutare la funzionalità degli organi e l'efficacia degli allenamenti svolti.

- Programmi di allenamento e simulazioni di guida

Verranno studiati direttamente sul Pilota interessato. I programmi verranno aggiornati periodicamente sulle esigenze dei singoli, è prevista anche una simulazione di guida con relativo allenamento annesso.



Allenamento e simulazione gara

- Programmi alimentari personalizzati

Programma di dieta ZONA in qualità di consulenti certificati dal Dr. Barry Sears.

"VELOCE-MENTE": MENTAL TRAINING

Che cosa è il mental training?

Il Training mentale è l'ingrediente vincente per ottenere la prestazione ottimale!!!!

E' importante dedicarsi all'aspetto mentale dell'allenamento poiché è stato dimostrato da studi scientifici che tale tipo di approccio produce effetti marcatamente positivi sulle performance sportive.

A Milanello, infatti tutti gli atleti sono stati allenati con un training integrato, allenamento fisico associato a quello mentale, grazie all'utilizzo di Biofeedback Training, ed i risultati sono stati evidenti! In questo mondo frenetico, il vero segreto non è quello di andare "più veloce", ma di rallentare, creare uno stato di calma mentale per mantenere protratta la concentrazione in gara.

Il servizio di Mental Training prevede:

- Elaborazione del profilo psicofisiologico dell'atleta
- Valutazione psicologica della personalità dell'atleta
- Tecniche di gestione dello stress (Respirazione Diaframmatica, Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson,...)
- Training autogeno
- Tecniche di allenamento dell'attenzione (Mindfulness)
- Biofeedback Training



"Test psicofisiologico per la valutazione dei livelli d'ansia, con l'ausilio di Biofeedback"

COSA È IL BIOFEEDBACK?

E' un'apparecchiatura computerizzata che rileva, attraverso l'applicazione di sensori non invasivi e sicuri, diversi parametri psicofisiologici e traduce i segnali bioelettrici in digitali. Alcuni parametri rilevati sono: sudorazione palmare, tensione muscolare, temperatura periferica, frequenza respiratoria, frequenza cardiaca, l'attività cerebrale associata a differenti stati emotivi-mentali per esempio il sonno è caratterizzato dal ritmo Delta, onde lente.



"Simulazione gara, monitorata attraverso l'apparecchiatura Biofeedback"

SCOPI:

- Favorire la consapevolezza delle proprie reazioni involontarie all'ansia
- Facilitare l'autoregolazione dei valori psicofisiologici correlati all'ansia
- Aumentare la capacità di autocontrollo dei propri stati interni in situazioni ansiogene (es.ansia pre-agonistica)
- Favorire una perfetta concentrazione e attenzione selettiva
- Essere in grado di visualizzare e focalizzare l'obiettivo
- Giungere ad uno stato di Open Awareness (Wilson), in cui la mente è calma, senza pensieri intrusivi e contemporaneamente pronta per la performance (es. aumentando i ritmi Alfa o SMR)
- Regolare battito cardiaco e respirazione
- Ridurre il dolore e la fatica
- Mantenere attivo l'allenamento, in caso di infortunio, con Training mentale



Consulenza in pista - Davide Rigon Super League Formula, 2008

SERVIZIO IN PISTA:

Il nostro servizio di consulenza è disponibile anche durante i week-end di gara offrendo l'assistenza di uno specialista a richiesta del pilota o del Team. Di seguito segnaliamo i principali compiti svolti durante i week-end di gara:

- Gestione degli aspetti alimentari
- Gestione degli integratori
- Tecniche di idratazione
- Massaggi e manipolazioni
- Mental training