



Comunicato stampa
22 maggio 2020

Allenamento mentale con Formula Medicine: i piloti BMW da tempo traggono beneficio dalla filosofia dell'allenamento progressivo.

La forza mentale gioca un ruolo sempre più importante nel motorsport. Non basta guidare veloce se vuoi essere un pilota di livello mondiale. Essere in grado di offrire le massime prestazioni sotto pressione, in situazioni imprevedibili o per un lungo periodo è ciò che rende un campione. Il Dr. Riccardo Ceccarelli ha fissato nuovi standard con Formula Medicine quando si tratta di allenamento mentale.

Monaco. La forza mentale gioca un ruolo sempre più importante nel motorsport. Non basta guidare veloce se vuoi essere un pilota di livello mondiale. Essere in grado di offrire le massime prestazioni sotto pressione, in situazioni imprevedibili o per un lungo periodo è ciò che rende un campione. Il Dr. Riccardo Ceccarelli ha fissato nuovi standard con Formula Medicine quando si tratta di allenamento mentale. BMW Motorsport collabora intensamente con Ceccarelli ormai da molti anni. I piloti ufficiali BMW e il BMW Junior Team beneficiano della sua filosofia di allenamento progressivo.

Video: The BMW Junior Team in mental training:

https://b.mw/Mental_Training.

La Toscana è stata la destinazione preferita dei piloti BMW per anni. Tuttavia, non è principalmente il mare, il vino o il buon cibo che li attira nella città costiera di Viareggio (ITA), è la sede di Formula Medicine. Fino all'attuale crisi a causa del COVID-19, il dott. Riccardo Ceccarelli e il suo team sono stati il punto di riferimento più popolare per alcuni dei migliori piloti da corsa del mondo, così come per molti giovani atleti quando volevano lavorare sul proprio fisico e sulla propria forza psicologica – e lo sarà ancora una volta terminata la crisi, perché, che si tratti di esami medici, allenamento fitness o allenamento mentale, Formula Medicine offre un programma olistico.

L'obiettivo principale è l'allenamento mentale. "È totalmente diverso da ciò che era disponibile in precedenza", afferma Ceccarelli, spiegando: "La nostra filosofia afferma che l'allenamento mentale è lì solo per ottimizzare le prestazioni del cervello. Molte persone si rivolgono a un mental trainer solo quando hanno un problema che vogliono risolvere. Il nostro allenamento mentale è rivolto ai migliori atleti sani e ai migliori piloti da corsa, che non hanno problemi e vogliono solo



ottimizzare ulteriormente le prestazioni del loro cervello. È un approccio totalmente diverso."

Come punto di partenza per questo nuovo approccio, Ceccarelli, che ha sognato di diventare un pilota professionista in gioventù e ha iniziato a lavorare come medico in Formula 1 nel 1989, ha seguito i processi tipici del motorsport. "In oltre 30 anni di gare, ho imparato dagli ingegneri che i dati oggettivi e la loro analisi sono ciò che è più importante", afferma Ceccarelli. "L'abbiamo trasferito al nostro allenamento mentale. Abbiamo sviluppato il nostro hardware e software che possiamo usare per misurare obiettivamente le prestazioni del cervello. Durante l'analisi, un pilota può identificare i propri punti di forza e di debolezza direttamente dai dati, come guardarsi allo specchio."

Tre livelli di allenamento mentale.

Tuttavia, l'analisi equilibrata dello status quo è solo il primo livello. Segue l'autocoscienza dell'atleta, che è anche incredibilmente importante. "Molti dei migliori piloti al mondo sono caratterizzati da un alto livello di autocoscienza", ha affermato Ceccarelli, che conosce molto bene i piloti di Formula 1 Charles Leclerc (MON) e Daniel Ricciardo (AUS) e ha lavorato intensamente con loro. "I migliori piloti da corsa sono in grado di valutare veramente se stessi e si sforzano sempre di imparare il più possibile su sé stessi. Solo coloro che sono in grado di valutarsi davvero bene saranno in grado di funzionare in modo ottimale in situazioni stressanti. Questa è la chiave."

Il terzo punto cruciale nella filosofia di allenamento mentale di Formula Medicine è l'efficienza. Ceccarelli ha spiegato che "Quando si ottimizza un motore, si tenta non solo di trarne la massima potenza possibile, ma anche di renderlo il più efficiente possibile. Facciamo lo stesso con il cervello: aumentare le prestazioni, mantenendo il consumo di energia il più basso possibile. Quanto più efficientemente funziona il cervello, tanto più potente e duraturo è sotto stress."

Per raggiungere i vari livelli, Formula Medicine utilizza una varietà di forme di allenamento e tecniche di misurazione. Le prestazioni del cervello sono registrate insieme agli esercizi di concentrazione, coordinazione e risposta. Anche la flessibilità e l'adattabilità del cervello vengono allenate. "Se, ad esempio, il tempo cambia rapidamente durante un weekend di gara, il pilota deve essere in grado di adattarsi mentalmente alle nuove condizioni in un breve periodo di tempo", ha dichiarato Ceccarelli.



Alexander Sims ha tratto beneficio dall'allenamento mentale.

Un pilota ufficiale BMW con cui Ceccarelli ha lavorato intensamente in preparazione per la stagione in corso è il pilota della BMW i Andretti Motorsport Alexander Sims (GBR). Dopo alcuni anni nelle gare GT, è entrato a far parte del campionato ABB FIA Formula E alla fine del 2018 e inizialmente ha trovato qualche difficoltà ad adattarsi ai requisiti totalmente nuovi delle serie di gare. "Alexander ha fatto grandi progressi preparandosi per la sua seconda stagione di Formula E", ha detto Ceccarelli. "Era già un pilota di primo piano prima di lavorare con noi. Gli abbiamo semplicemente mostrato i modi in cui poteva fare un uso ancora migliore del suo talento."

Il risultato provvisorio è che Sims ha iniziato le prime due gare dell'attuale stagione di Formula E dalla pole position, ha ottenuto una vittoria ed è attualmente terzo nella classifica piloti. "Formula Medicine è un posto fantastico per essere completamente onesti sulla propria performance e per lavorare insieme in modo costruttivo sui miglioramenti", ha affermato Sims. "Non c'è stata una singola attività specifica che mi abbia aiutato in particolare, più che altro è stato sistemare tanti aspetti diversi che mi hanno permesso di affrontare ancora meglio le situazioni stressanti uniche che si incontrano in Formula E." Sims sta parlando degli strumenti che l'allenamento mentale gli offre per essere in grado di reagire meglio all'aumento della pressione rispetto a prima. "Potrebbe essere semplicemente sedermi su una sedia e schiarirmi la testa, o esercizi fisici molto delicati che mi aiutano a liberarmi dell'adrenalina."

Il lavoro di squadra è un altro aspetto significativo nel lavoro di Formula Medicine. In vista dell'attuale stagione di Formula E, Sims era a Viareggio insieme al collega pilota Maximilian Günther (GER) e al capo ingegnere della BMW i Andretti Motorsport, Valentino Conti. "Era la prima volta che avevo un ingegnere con me. È stato davvero interessante ed è stato anche molto utile per noi dal mio punto di vista", ha detto Sims. "Sono rimasto colpito da quanto fosse forte in alcuni test mentali, molto più forte di noi piloti. È stato davvero prezioso rivedere insieme i processi e crescere insieme come una squadra più forte."

Il BMW Junior Team ha trascorso due mesi presso Formula Medicine.

Anche il training camp di due mesi del BMW Junior Team all'inizio dell'anno ha seguito questa filosofia. Dan Harper (GBR), Max Hesse (GER) e Neil Verhagen (USA) sono stati sottoposti a intensi preparativi fisici e mentali per le loro prime



apparizioni in gara, hanno vissuto in una casa condivisa e sono cresciuti insieme come squadra. "I ragazzi si sono dimostrati aperti alla nostra filosofia fin dall'inizio e disponibili a lavorare sodo su sé stessi", ha detto Ceccarelli. "Queste sono le migliori condizioni per lavorare con successo con Formula Medicine, quindi sono lieto che tutti e tre i piloti abbiano completato il training camp con grande entusiasmo e siano anche cresciuti insieme come un vero BMW Junior Team a livello personale".

Lo sviluppo di giovani piloti di talento sta particolarmente a cuore a Ceccarelli perché l'allenamento mentale può aiutarli a sfruttare il loro potenziale in una fase molto più precoce della loro carriera. "Di solito un pilota da corsa raggiunge la maturità mentale ottimale a 27 o 28 anni", ha dichiarato Ceccarelli. "Il nostro obiettivo per la nostra formazione è aiutare i giovani piloti a raggiungere questa maturità all'età di 20 o 21 anni."

I ragazzi del Junior Team sono rimasti colpiti dal training camp: "Personalmente, ciò che ho trovato più utile è stato imparare a valutarmi meglio", ha detto Hesse. "Sono già stupito di quanto sono in grado di sfruttare ciò che ho imparato mentre corro, faccio allenamento con i pesi o sono nel simulatore di corse. Non ho dubbi che ciò avverrà anche in seguito, quando saremo in grado di tornare alle corse reali." Harper concorda: "Dato che non ero a conoscenza dell'allenamento mentale in precedenza, ho fatto davvero grandi progressi. Anche adesso, poiché siamo a casa e non possiamo allenarci a Viareggio, stiamo facendo sessioni online, che mi aiutano davvero a rimanere in forma sia fisicamente che mentalmente." Verhagen ha dichiarato: "Quando sono arrivato da Formula Medicine, ho presto imparato che il cervello è come un muscolo, che deve essere allenato regolarmente."

Non sono solo i piloti della BMW i Andretti Motorsport e il BMW Junior Team a fare regolarmente un viaggio a Viareggio. Formula Medicine è diventata anche una seconda casa di allenamento per i piloti DTM e IMSA, nonché per i piloti della BMW GT. Non appena la situazione attuale lo consentirà, senza dubbio riprenderanno anche i viaggi dal Dr. Ceccarelli e dal suo team.



Per ulteriori informazioni:

Marco Di Gregorio
Corporate Communication Manager
Tel. +39 0251610088
Mail: marco.di-gregorio@bmw.it
Media website: www.press.bmwgroup.com e <http://bmw.lulop.com>

Il BMW Group

Con i suoi quattro marchi BMW, MINI, Rolls-Royce e BMW Motorrad, il BMW Group è il costruttore leader mondiale di auto e moto premium e offre anche servizi finanziari e di mobilità premium. Il BMW Group gestisce 31 stabilimenti di produzione e assemblaggio in 15 Paesi ed ha una rete di vendita globale in oltre 140 Paesi.

Nel 2019, il BMW Group ha venduto oltre 2,5 milioni di automobili e oltre 175.000 motocicli in tutto il mondo. L'utile al lordo delle imposte nell'esercizio finanziario 2019 è stato di 7,118 miliardi di Euro con ricavi per 104,210 miliardi di Euro. Al 31 dicembre 2019, il BMW Group contava un organico di 126.016 dipendenti.

Il successo del BMW Group si fonda da sempre su una visione di lungo periodo e su un'azione responsabile. Per questo l'azienda ha stabilito come parte integrante della propria strategia la sostenibilità ecologica e sociale in tutta la catena di valore, la responsabilità globale del prodotto e un chiaro impegno a preservare le risorse.

BMW Group Italia è presente nel nostro Paese da oltre 50 anni e vanta oggi 4 società che danno lavoro a oltre 1.100 collaboratori. La filiale italiana è uno dei sei mercati principali a livello mondiale per la vendita di auto e moto del BMW Group.

www.bmwgroup.com

Facebook: <http://www.facebook.com/BMWGroup>

Twitter: <http://twitter.com/BMWGroup>

YouTube: <http://www.youtube.com/BMWGroupView>

Instagram: <https://www.instagram.com/bmwgroup>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/bmwgroup/>