

Entrenamiento mental en Formula Medicine: los pilotos de BMW se han beneficiado de la filosofía del entrenamiento progresivo durante muchos años.

Múnich. La fortaleza mental está jugando un papel cada vez más importante en el deporte motor. No es suficiente simplemente conducir rápido si quieres ser un piloto de carreras de clase mundial. Ser capaz de ofrecer un rendimiento superior bajo presión, en situaciones impredecibles o durante un período prolongado es lo que lo convierte en un campeón. El Dr. Riccardo Ceccarelli ha establecido nuevos estándares con Formula Medicine cuando se trata de entrenamiento mental. BMW Motorsport ha colaborado intensamente con Ceccarelli durante muchos años. Los pilotos de BMW y el equipo BMW Junior Team se benefician de su filosofía de entrenamiento progresivo.

Video: BMW Junior Team en entrenamiento mental:

https://b.mw/Mental_Training

Toscana ha sido un destino favorito para los pilotos de BMW durante años. Sin embargo, no es principalmente el mar, el vino o la buena comida lo que los atrae a la ciudad costera de Viareggio (Italia), es el lugar de entrenamiento de Formula Medicine. Hasta la actual crisis de COVID-19, el Dr. Riccardo Ceccarelli y su equipo fueron el puerto de escala más popular para algunos de los mejores pilotos de carreras del mundo, así como para muchos atletas jóvenes cuando querían trabajar en su fuerza física y psicológica, y lo volverán a ser después de la crisis, porque, ya sea exámenes médicos, entrenamiento físico o entrenamiento mental, Formula Medicine ofrece un programa integral.

El enfoque principal está en el entrenamiento mental. "Es totalmente diferente a lo que estaba disponible anteriormente", dice Ceccarelli, explicando: "Nuestra filosofía afirma que el entrenamiento mental sólo existe para optimizar el rendimiento del cerebro. Muchas personas sólo recurren a un entrenador mental cuando tienen un problema que quieren resolver. Nuestro entrenamiento mental está dirigido a los mejores atletas saludables y a los mejores pilotos de carreras, que no tienen ningún problema y sólo quieren optimizar aún más el rendimiento de su cerebro. Es un enfoque totalmente diferente."

Como punto de partida para este nuevo enfoque, Ceccarelli, que soñaba con convertirse en un piloto de carreras profesional en su juventud y comenzó a trabajar como médico en la Fórmula 1 en 1989, siguió los procesos típicos en el automovilismo. "En más de 30 años en las carreras, aprendí de los ingenieros que los datos objetivos y su análisis son lo más importante", dice Ceccarelli.

"Transferimos eso a nuestro entrenamiento mental. Desarrollamos nuestro propio hardware y software que podemos usar para medir el rendimiento cerebral de manera objetiva. Durante el análisis, un piloto puede identificar sus fortalezas y debilidades directamente desde los datos, como mirar en un espejo."

Tres niveles de entrenamiento mental.

Sin embargo, el análisis sobrio del status quo es sólo el primer nivel. Esto es seguido por la autoconciencia del atleta, que también es increíblemente importante. "Muchos de los mejores pilotos de carreras del mundo se caracterizan por un alto grado de autoconciencia", dijo Ceccarelli, que conoce muy bien a los pilotos de Fórmula 1 Charles Leclerc (Mónaco) y Daniel Ricciardo (Australia) y ha trabajado intensamente con ellos. "Los mejores pilotos de carreras son capaces de hacer evaluaciones realmente buenas de sí mismos y siempre se esfuerzan por aprender lo más que pueden sobre ellos mismos. Sólo aquellos que puedan evaluarse a sí mismos realmente bien podrán desempeñarse de manera óptima en situaciones estresantes. Esa es la clave."

El tercer punto crucial en la filosofía de entrenamiento mental de Formula Medicine es la eficiencia. Ceccarelli explicó que "cuando se optimiza un motor, se intenta no sólo obtener la mayor potencia posible, sino también hacerlo lo más eficiente posible. Hacemos lo mismo con el cerebro: aumentar el rendimiento, manteniendo el consumo de energía lo más bajo posible. Cuanto más eficientemente funciona el cerebro, más poderoso y duradero está bajo estrés."

Para alcanzar los distintos niveles, Formula Medicine utiliza una variedad de formas de entrenamiento y técnicas de medición. El rendimiento cerebral se registra en ejercicios paralelos de concentración, coordinación y respuesta. También se entrena la flexibilidad y adaptabilidad del cerebro. "Si, por ejemplo, el clima cambia rápidamente en un fin de semana de carrera, el piloto debe poder adaptarse mentalmente a las nuevas condiciones en un corto período de tiempo", dijo Ceccarelli.

Alexander Sims se ha beneficiado del entrenamiento mental.

Un piloto de BMW con el que Ceccarelli ha trabajado intensamente en la preparación para la temporada actual es el piloto de BMW i Andretti Motorsport, Alexander Sims (Gran Bretaña). Después de algunos años en las carreras de GT, se unió al Campeonato ABB FIA Fórmula E a finales de 2018 y al principio encontró dificultades para adaptarse a los requisitos totalmente nuevos de la serie de carreras. "Alexander hizo un gran progreso preparándose para su segunda temporada de Fórmula E", dijo Ceccarelli. "Él ya era un gran piloto antes de trabajar con nosotros. Simplemente le mostramos formas en que podía hacer un mejor uso de su talento."

El resultado provisional es que Sims comenzó las dos primeras carreras de la temporada actual de Fórmula E desde la pole position, celebró una victoria y actualmente es tercero en la clasificación de pilotos. "Formula Medicine es un lugar fantástico para ser completamente honesto acerca de su propio desempeño y para trabajar juntos de manera constructiva en las mejoras", dijo Sims. "No hubo una medida específica que me ayudara particularmente, fueron más puntos diferentes que ajustamos para permitirme enfrentar aún mejor las situaciones estresantes

únicas en la Fórmula E." Sims está hablando sobre las herramientas que el entrenamiento mental le da para poder reaccionar mejor a la creciente presión que antes. "Podría ser simplemente sentarme en una silla y aclarar mi cabeza, o ejercicios físicos muy suaves que me ayudan a eliminar la adrenalina".

El trabajo en equipo también es un aspecto importante en el trabajo de Formula Medicine. En el período previo a la actual temporada de Fórmula E, Sims estuvo en Viareggio junto con su colega piloto Maximilian Günther (Alemania) y el ingeniero jefe de BMW i Andretti Motorsport, Valentino Conti. "Fue la primera vez que tuve un ingeniero conmigo. Fue realmente interesante y también fue muy útil para nosotros desde mi punto de vista", dijo Sims. "Me impresionó lo fuerte que era en algunas de las pruebas mentales, mucho más fuerte que nosotros, los pilotos. Fue realmente valioso pasar por los procesos juntos y crecer juntos como un equipo más fuerte."

El equipo BMW Junior Team pasó dos meses en Formula Medicine.

El campamento de entrenamiento de dos meses de BMW Junior Team al comienzo del año también siguió este espíritu. Dan Harper (Gran Bretaña), Max Hesse (Alemania) y Neil Verhagen (Estados Unidos), se sometieron a intensos preparativos físicos y mentales para sus primeras apariciones en la carrera, vivieron en una casa compartida y crecieron juntos como equipo. "Los muchachos estaban abiertos a nuestra filosofía desde el principio y estaban dispuestos a trabajar duro en sí mismos", dijo Ceccarelli. "Estas son las mejores condiciones para trabajar con éxito con Formula Medicine, así que me complace que los tres pilotos hayan completado el campo de entrenamiento con mucho entusiasmo y también crecieron juntos como un equipo real BMW Junior Team a nivel personal".

El desarrollo de jóvenes pilotos talentosos es particularmente cercano al corazón de Ceccarelli porque el entrenamiento mental puede ayudarlos a aprovechar su potencial en una etapa mucho más temprana de su carrera. "Por lo general, el piloto de carreras alcanza la madurez mental óptima a los 27 o 28 años", dijo Ceccarelli. "Nuestro objetivo es que nuestra capacitación ayude a los pilotos jóvenes a alcanzar esta madurez a los 20 o 21 años."

Los pilotos Junior quedaron impresionados por el campo de entrenamiento: "Personalmente, lo que resultó más útil fue aprender a evaluarme mejor", dijo Hesse. "Ya estoy sorprendido de cuánto puedo hacer uso de lo que aprendí mientras corría, entrenaba con pesas o estaba en el simulador de carreras". No tengo dudas de que este también será el caso más adelante cuando podamos volver a las carreras reales." Harper estuvo de acuerdo: "Como antes no conocía el entrenamiento mental, realmente hice un gran progreso. Incluso ahora, como estamos en casa y no podemos entrenar en Viareggio, estamos teniendo sesiones en línea, lo que realmente me ayuda a mantenerme en buena forma física y mental." Verhagen dijo: "Cuando llegué a Formula Medicine, pronto aprendí que el cerebro es como un músculo, que debe ser entrenado regularmente".

No solo son los pilotos de BMW i Andretti Motorsport y el equipo BMW Junior Team, quienes regularmente viajan a Viareggio. Formula Medicine también se ha convertido en un segundo hogar de entrenamiento para los pilotos de DTM e IMSA, así como para los pilotos de BMW GT. Tan pronto como la situación actual lo permita, cabe duda de que los próximos viajes para visitar al Dr. Ceccarelli y su equipo seguirán.

Acerca de BMW Group

Con sus cuatro marcas BMW, MINI, Rolls-Royce y BMW Motorrad, BMW Group es el fabricante Premium líder en vehículos y motocicletas; el cual, a su vez, proporciona servicios financieros y productos de movilidad de alta calidad. Al ser una empresa global, BMW Group opera 31 instalaciones de producción y ensamble en 15 países y cuenta con una red global de ventas en más de 140 países.

En 2019, BMW Group vendió más de 2.5 millones vehículos y más de 175 mil motocicletas en todo el mundo. La ganancia antes de los impuestos para el ejercicio 2019 fue de aproximadamente 7 mil 118 millones de euros sobre ingresos que ascienden a 104 mil 210 millones de euros. Al 31 de diciembre de 2019, BMW Group tenía una mano de obra de 126,016 empleados.

El éxito de BMW Group siempre se ha basado en el pensamiento a largo plazo y la acción responsable. Por ello, la compañía ha establecido la sustentabilidad ecológica y social en toda la cadena de valor, responsabilidad en los productos y un claro compromiso con la conservación de los recursos como parte integral de su estrategia.

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/>

Acerca de BMW Group Latinoamérica

BMW Group en la región de Latinoamérica comercializa las tres marcas BMW, MINI y BMW Motorrad; así como en algunos países también se incluye la submarca BMW i. BMW Group México inició sus actividades a finales de 1994 y por tanto celebró en 2019 el 25 aniversario de presencia en este país. En la región de Latinoamérica el primer importador se ubicó en Ecuador en 1958, con lo que se tiene presencia desde hace más de 50 años.

El Grupo cuenta con dos plantas en Brasil, una ubicada en Araquari, Santa Catarina, con enfoque en la producción de autos. La otra planta se ubica en Manaus, Amazonas, la cual es la primera instalación que fabrica vehículos de dos ruedas de la marca fuera de Alemania. En julio de 2014, se anunció la inversión de mil millones de dólares para la construcción y operación de una planta de producción en San Luis Potosí, México; la cual inició operaciones en 2019 con la nueva generación del BMW Serie 3.

La región de BMW Group Latinoamérica se compone de 28 países: Antigua, Argentina, Aruba, Bahamas, Barbados, Bolivia, Brasil, Curacao, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, El Salvador, Guatemala, Haití, Honduras, Islas Caimán, Jamaica, México, Nicaragua, Panamá, Paraguay, Perú, República Dominicana, Santa Lucía, Surinam, Trinidad y Tobago y Uruguay. De estos países, 28 ofrecen la marca BMW, 15 ofrecen la marca MINI, 15 ofrecen la marca BMW Motorrad y 7 la submarca BMW i.

Además, cuenta con una organización de servicio y postventa, que ofrece atención a clientes.

Para mayor información favor de contactar a:

Comunicación Corporativa - BMW Group Latinoamérica

Vladimir Mello

Juan Bernardo Vázquez Mellado

Zolveing Zúñiga

Edgar Téllez

Tania Gómora

vladimir.mello@bmw.com.mx

bernardo.vazquezmellado@bmw.com

zolveing.zuniga@bmw.com.mx

edgar.tellez@bmw.com.mx

tania.gomora@bmw.com.mx



Comunicación Corporativa - Planta San Luis Potosí (México)

Christine Graeber
Elizabeth Arreguín

christine.graeber@bmwgroup.com
elizabeth.arreguin@bmw.com.mx

Comunicación Corporativa - Argentina

Gonzalo Rodiño
Tania Silva

gonzalo.rodino@bmw.com.ar
tania.silva@partner.bmw.com.ar

Agencia de relaciones públicas regional – JeffreyGroup

Adriana Olmedo
Vanessa Angulo
Antonio Domínguez
Angela Del Castillo
Federico Martínez
Guillermo García

aolmedo@jeffreygroup.com
vangulo@jeffreygroup.com
adominguez@jeffreygroup.com
adelcastillo@jeffreygroup.com
fmartinez@jeffreygroup.com
ggarcia@jeffreygroup.com

Planta San Luis Potosí (México) – JeffreyGroup

Denys Méndez
Marisol Borbolla
Arturo Tobias
Zaira Nolasco

dmendez@jeffreygroup.com
mborbolla@jeffreygroup.com
atobias@jeffreygroup.com
znolasco@jeffreygroup.com

BMW Group pressclub

www.press.bmwgroup.com/mx.html
<http://www.press.bmwgroup.com/latin-america-caribbean?language=es>
www.press.bmwgroup.com/argentina/