

WWW.TEAMDRIIVE.ES

INDICE

1.- INTRODUCCIÓN	3
2.- PREPARACIÓN FÍSICA Y PRECALENTAMIENTO	4
2.1.- Análisis de la intervención muscular	4
2.2.- Análisis del tipo de trabajo muscular.....	6
2.3.- Elección de actividades complementarias.....	7-8
3.- ALIMENTACIÓN DEPORTIVA	9-10
4.- ¿CÓMO CONCENTRARNOS? (SOFROLOGÍA)	11
5.- POSICIÓN DE CONDUCCIÓN	12
5.1.- Postura de pies, mano y tronco.....	12
5.2.- Utilización de pies y manos.	12-13-14
6.- TRANSMISIÓN DE FUERZAS	14-15
7.- TRANSFERENCIA DE MASAS	16-17
8.- TRAZADO DE CURVAS	18-19
9.- CHASIS	20
9.1.- Estabilidad del vehículo	20
9.2.- Causas del subviraje	21
9.3.- Causas del sobreviraje	21
9.4.- Comportamiento inestable en línea recta.....	22
9.5.- Óptimas condiciones de rodaje de un neumático.....	22
9.6.- Convergencia y divergencia	23
9.7.- Avances de pivote	23
9.8.- Caídas del tren rodante	23
9.9.- Espirales, muelles y resortes	23
9.10.- Recorridos de suspensión.....	24
10.- NEUMÁTICOS	25-26
11.- NOTAS	27-28
12.- TÉCNICAS DEPORTIVAS	29
12.1.- Balanceo.....	29
12.2.- Frenar con el pie izquierdo	30
12.2.1.- Frenar con el pie izquierdo para causar un sobreviraje	30
12.4.- Freno de mano en curvas.....	31
12.5.- Diferencias de frenar en circuitos y en rallies.....	32