

# WWW.TEAMDRIVE.ES

## INDICE

<b>1.- INTRODUCCIÓN</b> .....	3
<b>2.- PREPARACIÓN FÍSICA Y PRECALENTAMIENTO</b> .....	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
<b>3.- ALIMENTACIÓN DEPORTIVA</b> (meses antes, la semana previa, el día de la competición).....	8-9
<b>4.- ¿CÓMO CONCENTRARNOS? (SOFROLOGÍA)</b> .....	10
<b>5.- POSICIÓN DE CONDUCCIÓN</b> .....	11
5.1.- Postura de pies, mano y tronco.....	12
5.2.- Utilización de pies y manos.....	12-13
<b>6.- TRANSMISIÓN DE FUERZAS</b> .....	13-14
<b>7.- TRANSFERENCIA DE MASAS</b> .....	15-16
<b>8.- TRAZADO DE CURVAS</b> .....	17
<b>9.- CHASIS</b> .....	18
9.1.- Estabilidad del vehículo.....	18
9.2.- Subvirador.....	18
9.3.- Sobrevirador.....	18
<b>10.- REGLAJES DE SUSPENSIÓN</b> .....	19
10.1.- Cómo realizar el set up correcto en mi vehículo de rallies.....	19
10.2.- Elementos elásticos que intervienen en el primer tercio de curva.....	19-20
10.3.- Elementos elásticos que intervienen en el segundo tercio de curva.....	21-22
10.4.- Elementos elásticos que intervienen en la última parte de la curva.....	23
10.2-3-4.- <i>Hidráulico de compresión y extensión, espirales, barras estabilizadoras, autoblocante de doble rampa, ángulo Ackermann, avance del tren delantero, diferenciales electrónicos, etc...</i> ..	19-20-21-22-23
10.5.- Convergencia y divergencia.....	24
10.6.- Avances de pivote.....	24
10.7.- Caídas del tren rodante.....	24
10.8.- Espirales, muelles y resortes.....	24
10.9.- Regulador de hidráulico de suspensión en tercera vía o alta velocidad.....	24
<b>11.- CAUSAS DEL SUBVIRAJE</b> .....	25
<b>12.- CAUSAS DEL SOBREVIRAJE</b> .....	25
<b>13.- COMPORTAMIENTO INESTABLE EN LÍNEA RECTA</b> .....	26
<b>14.- NEUMÁTICO. ÓPTIMAS CONDICIONES DE RODAJE</b> .....	26
14.1.- Inscripción del neumático, temperaturas ideales, presiones.....	27
Carcasa, banda de rodadura, talones, producción, estructura, composición, desgaste	
14.7.- recorridos de suspensión .....	27-28-29
<b>15.- NOTAS</b> .....	30-31
<b>16.- TÉCNICAS DEPORTIVAS</b> .....	32
16.1.- Balanceo.....	32
16.2.- Frenar con el pie izquierdo.....	33
16.2.1.- Frenar con el pie izquierdo para causar un sobreviraje.....	33
16.3.- Punta-tacón.....	34
16.4.- Freno de mano en curvas.....	34
16.5.- Diferencias de frenar en circuitos y en rallies.....	35
DEFINICIONES TÉCNICAS Y TRUCOS.....	36-38

