

# CONTI SCHOOL

"RACING-TECHNIK-BOOK" para pilotos jovencitos en cursillo!

## **INTRODUCCION para los niños y sus padres :**

La moto es ante todo una actividad divertida, no una obligación. Es un placer que los padres pueden ofrecer a sus niños, que debe dar lugar a intercambios positivos y a la motivación, basado en una pasión familiar

Sin embargo, la única manera de asegurar una buena técnica y el progreso en condiciones de seguridad es de seguir una metodología definida.

El progreso y la repetición son buenos amigos; cuanto más se repite un gesto, una posición o una técnica, más rápidamente se mejora. Además, uno tiene que comprender y sentir para sí mismo la eficacia de los gestos para conseguir ejecutarlos mejor.

Por eso es muy importante que los padres, los pilotos jovencitos y el educador trabajen juntos.

Cuando nuestros "piratas" no comprenden una explicación, un ejercicio, el por qué de hacerlo así, por qué no consiguen hacerlo con éxito (o si no ven la diferencia, etc) no deben tener miedo de preguntar... al educador.

Los padres pueden ayudar mucho, ofreciendo algo de FEEDBACK (es decir, sus observaciones) a nuestros pequeños pilotos, que sea después de un tirón, una jornada, un cursillo o una formación.

El método utilizado no será eficaz a largo plazo a menos que se emplee desde el principio y a menos que haya una muy buena comunicación dentro del TEAM!

El papel del educador es de ayudar a vuestros piratas a ser lo mejor que pueden ser, no solamente a través de la enseñanza técnica, sino también con ayudarlos a encontrar su sitio dentro del grupo, reconociendo tanto su progreso como sus esfuerzos. El FEEDBACK del educador les ayudará a superar problemas, encontrar soluciones o indicar los puntos débiles que necesitan más atención.

**Su hijo tiene derecho a no ser el mejor, pero no tiene derecho a dejar de esforzarse...**

El educador le ayudará a aprender las verificaciones básicas de la moto:

- Presión y desgaste de los neumáticos, tensión y engrasado de la cadena, nivel de combustible
- vuelta del acelerador a sus posición de origen, holgura del embrague, buena condición de las pastillas de freno, limpieza de los discos, etc...

iii Además los pilotitos son responsables de la limpieza de sus motos!!!

## **Elementos técnicos (que serán evaluadas) para los pequeños pilotos:**

### **1 / POSICION :**

**A/** - Al descolgarte de la moto, ésta no tiene por qué inclinarse tanto al tomar las curvas. Una vez asimilada esta técnica, las curvas se pueden tomar con más velocidad.

La punta de los pies se queda en la punta de las estriberas y los brazos flexibles.

La cabeza, los hombros y el pelvis (*o sea, el trasero*) deben moverse todos a la vez, para colocarse al lado de la moto, icomo si fueras un "PLAYMOBIL"!

La cabeza la tienes de colocar al lado de la pantalla, de modo que casi puedes apoyar la barbilla sobre la mano.

Si estas realmente al lado de la moto, y con el peso hacia delante, te da la sensación de que podrías apoyar el codo en el suelo.

**B/** - La posición sobre la moto para las rectas es también importante para ganar velocidad.

Debes seguir con la punta de los pies se queda en la punta de las estriberas y los brazos flexibles. La parte superior del cuerpo ya no es un "PLAYMOBIL"; se tumba sobre el depósito. ¿ ¿¿Y la cabeza...??? iiiDetrás de la pantalla!!!

**C/** - La posición durante la frenada: ¡Aquí te conviertes en "PLAYMOBIL"! La parte superior del cuerpo se endereza, los brazos se "bloquean" (*se estiran rígidamente*), y te echas un poco hacia atrás en el sillín.

### **2/ LA MIRADA :**

- ¡Tu moto siempre irá a donde tú mires! Es muy importante, pues, de mirar primero adonde quieres ir. Así puedes mejor anticipar tu trayectoria elegida, ver donde vas a poder adelantar y, sobretodo, tomar nota de unos puntos de referencia visuales como indicaciones en el suelo, señales, etc.

Estos puntos de referencia indicarán por ejemplo el punto donde frenas, donde comienzas a tomar una curva, donde cambias de marcha, etc.

Te ayudan a avanzar mas rápidamente porque no necesitarás "pensar" demasiado sobre todo lo que tienes que hacer.

De esta manera, al llegar al punto de entrada de una curva, tu mirada debe estar ya buscando la salida de la curva.

### **3/ TRAZADA/UBICACION en la pista :**

- La trazada es la trayectoria que sigues al tomar las curvas.

**A/** - Intentar seguir la mejor trazada te permitirá tomar las curvas con más velocidad y posicionarte mejor para ver y re-acelerar más temprano al salir de la curva.

**B/** - Te permitirá también posicionarte mejor para utilizar al máximo toda la anchura de la pista, lo que aumenta aun más tu velocidad.

**C/** - La trazada en una curva, que sea una curva muy cerrada o no, tiene tres puntos esenciales que te ayudarán a buscar la mejor trayectoria.

- Punto 1 se llama el "punto de entrada": es donde la curva comienza.
- Punto 2 se llama el "punto de contacto": es el ápice interior de la curva, a partir del cual puedes re-acelerar muy fuerte. Normalmente el ímpetu de la moto misma te llevará...
- Punto 3 se llama el "punto de salida": es el punto sobre el cual tienes que enfocar al salir de la curva, para poder utilizar al máximo la pista y así re-acelerar aun más fuerte.

### **4/ LA FRENADA :**

- La frenada es el momento en el que reduces velocidad antes de tomar una curva. ¡Es un momento muy importante en el cual tienes muchas cosas que hacer! Se compone tres partes.

Primera parte : - Empiezas a frenar con el freno delantero, al pasar el punto de referencia ya establecido. Adoptando la postura adecuada, y al moverte un poco hacia atrás en el sillín, vas a desacelerar mucho, aplicando el freno con fuerza.

Segunda parte : - Mientras sigues frenando, preparas a descolarte de la moto, dependiendo de la curva que te espera: que sea una curva hacia la izquierda o la derecha, que sea muy cerrada o no.

Tercera parte : - Bajas las marchas, una tras otra, dándole a la moto un poquito de gas entre cada marcha, según bajas. Con la ayuda del freno, también, vas "ajustando" tu velocidad a la curva que llega.

## **5/ NUEVO IMPULSO (re-aceleración) :**

- El nuevo impulso es el momento en el que re-aceleras para que la moto tome carrerilla, ¡y cuánto más mejor!
- Este nuevo impulso empieza a partir del punto de contacto, para evitar todo "tiempo muerto" (tiempo en el que no pasa nada). ¡Así, puedes ganar mucho tiempo!
- Para poder re-acelerar lo más temprano posible, es muy importante mantenerte descolgado de la moto, para que esté menos inclinada en el momento de darle gas de nuevo.

## **6/ COMPORTAMIENTO :**

- La moto es, ante todo, una actividad deportiva y lo más importante del todo es:

¡¡EL PLACER!!! Se juguetea entre amigos, se adelanta, se atreva a frenar al último momento, se ríe mucho al pasarlo bien todos juntos con nuestros amigos y con las personas que nos acompañen...

PERO practicar un deporte significa conformarse con las normas, ¡y sobretodo que con la moto, existen ciertos peligros! y significa igualmente "fair play", o sea respetar a todos los demás pilotos en la pista, y la gente que se encuentra en el paddock.

¡¡Los que no tienen la madurez de cabeza para respetar las normas del deporte que es la moto, no tienen tampoco la madurez necesario para manejar una moto!!

Compartamos juntos este bellissimo deporte, tan noble y tan palpitante, esta pasión. ¡Respetémonos! ¡¡¡Y GAAAAAAS!!!

Fabienne MIGOUT. (B.E. MOTO)