

El entrenamiento de los pilotos de F

Por Fernando Moiraghi

Dominique Sappiá es el preparador físico de los pilotos de Arrows en Fórmula Uno y conversó con FIERROS en ocasión de su estada en la Argentina, con motivo del Gran Premio disputado en el Autódromo "Oscar Alfredo Gálvez".

-¿En qué se basa tu tarea con Mika Salo y Pedro Paulo Diniz?

"Con los pilotos de Fórmula Uno tenemos que hacer muchas cosas, la primera es hacer los masajes y todo lo que necesitan para el cuerpo cuando tienen problemas, pero también tenemos que trabajar con ellos como preparador físico indicándoles los entrenamientos y la gimnasia que deben hacer; la última parte es todo lo que concierne a la comida, lo que deben comer y beber porque es muy importante para los pilotos de Fórmula Uno beber mucho y bien".

-Además de preparador físico, ¿sos nutricionista?

"Sí, también soy nutricionista en Arrows, pero he trabajado también en otros deportes y es similar, por ejemplo un jugador de fútbol y un piloto de Fórmula Uno deben comer las mismas cosas aunque el deporte no sea el mismo".

-¿Una dieta baja en grasas y rica en hidratos de carbono?

"Sí, es verdad, los hidratos de carbono, si no los comen, los beben, están siempre tomando una bebida con hidratos de carbono y comen

mucha pasta".

-¿Has trabajado con otros pilotos, además de Diniz y Salo?

"Sí, el primer año trabajé con Olivier Panis, después con Verstappen, Rosset, el año pasado con Damon Hill (una experiencia importante en Fórmula Uno) y también he trabajado en otros deportes".

-La exigencia sobre el físico de un piloto ¿es distinta a la de otros deportes?

"Sí, porque ellos deben tener bien entrenado el cuerpo y también la cabeza porque siempre deben estar concentrados, más que en los otros deportes".

-Otros deportes te perdonan errores, ¿éste no?

"Sí, cuando cometés un error en fútbol pateando la pelota afuera, no es grave (errar un gol), si tienes un error en Fórmula Uno, el coche está fuera y está terminada la carrera.

-Después de la competencia, ¿cuál es el trabajo específico que se realiza; los masajes que nos mencionabas al comienzo para descontracturar la musculatura?

"Sí, hacemos muchos estiramientos, principalmente en la zona de la cabeza y también en el resto del cuerpo".

-¿El cuello es muy exigido?

"Sí, tienen un cuello muy fuerte por lo que no habría problemas excepto en caso de accidente: si tienen un golpe con el auto, aparecen inme-

diatamente dolores en el cuello. (N. de F dar el choque de Frenzen a Tuero el vier problemas de Esteban el domingo con de cuello), si no hay accidentes, no existe venientes porque es una zona muy ent

-Antes de la carrera, ¿hay algún tra calentamiento?

"Sí, hay dos precalentamientos, las elongaciones y los masajes, y otro cualquier deporte, corriendo un poquito. do movimientos articulares como para i deportes".

-¿Cómo comienza la preparación fi un piloto de Fórmula Uno?

"La preparación comienza entre temporadas, trabajando un mes con de sesiones diarias de entrenamiento y, cuando no están corriendo, tienen una diaria de mantenimiento, por lo menos, nos casos dos veces por día durante temporada de carreras".

-¿Cuándo comenzaste a trabajar en la Uno Internacional?

"Con los pilotos de Fórmula Un tercer año que trabajo, previamente est rante 5 años en el Olimpique de Mar después 3 años con el handbol, tambié Olimpique.

Después, Tom Walkinshaw ha comp contrato al Marseille y trabajo con Arrow hace 3 años".