



Comitato
Regionale
Molise



Commissione
Sviluppo
Attività Sportive

PREPARAZIONE ATLETICA 2016

Ma come, l'allenamento per andare in moto...., se è la moto che ti porta a "spasso"....?

Non c'è luogo comune più falso di questo, devi sapere che il motocross è uno degli sport più duri in assoluto ed è sicuramente lo sport motoristico dove la performance atletica riveste un ruolo di cruciale importanza.

Infatti l'apparato cardio-vascolare, muscolo-tendineo ed articolare sono sottoposti a stress continui senza paragoni.

Veniamo ora però al "sodo"! Cosa deve fare un motocrossista per prepararsi athleticamente in modo adeguato?

Prima di tutto bisogna analizzare i punti forti e le aree di miglioramento ed agire, ovviamente, maggiormente sugli aspetti atletici dove l'atleta è "carente".

Una volta individuati, occorre dividere proporzionalmente il lavoro sul miglioramento dei seguenti "punti d'attenzione":

- 1) Miglioramento dell'apparato cardio-vascolare, soprattutto la potenza aerobica,
- 2) Miglioramento della forza muscolare nella direzione della forza resistente e della forza esplosiva a seconda dei gruppi muscolari.
- 3) Curare la mobilità articolare e lo stretching al fine di prevenire infortuni (soprattutto in caso di caduta) e migliorare "l'agilità" sulla moto.
- 4) Migliorare la propriocezione articolare per affinare la sensibilità (soprattutto dei piedi sulle pedane) sulla moto (in gergo "sentire la moto").

Dettagli convenzione 2016:

Per la stagione Agonistica 2016, il Centro Sportivo Galassport si occuperà della preparazione atletica dei piloti Minicross, con programmi mirati all'attività sportiva praticata.

Ovviamente potranno accedere a questa iniziativa anche coloro che praticano questo sport a livello amatoriale.

La convenzione prevede 1 ora di allenamento a settimana da svolgere il mercoledì, presso la sede del Galassport (Campobasso), dalle ore 17 alle ore 18.

QUOTA MENSILE € 20,00

Per informazioni: Galasso Maurizio 335.640.14.21