



**CERCHI UN CAMBIO ELETTRONICO ?  
per cambiare marcia senza mollare il gas**

**Offerte Rivista**

Ultime Offerte  
Abbonamento 2005  
Rinnovo 2005  
TuttoLaggy  
Abbonamento 2004  
Adesivi Omaggio

**Rivista**

Numero 1  
Numero 2  
Numero 3  
Abbonati

**In Vetrina**

Cambio Elettronico  
SuperMono 2005  
Guanti Ridempire  
Trofeo Honda Rumi  
600 Stk 2005  
Vendo Gsx-r 600  
Rivista Motolaggy  
Team Suriano  
Santerno Cup 2005

**MotoLaggy**

Guida al Portale  
Supported Riders  
Photogallery

**Classifiche 2004**

Tordis 250 Gp

Archivio Notizie

**Argomenti / Brevi Indiscrezioni**

**13.04 - Corso di preparazione all'agonismo : A Vallelunga il 30 Aprile e il 1 Maggio**

Da admin

Mercoledì, 13-Aprile-2005, 00:54:17 WIB

9 Click



Corso di preparazione all'agonismo - A Vallelunga il 30 Aprile e il 1 Maggio

**CORSO DI PREPARAZIONE ALL'AGONISMO  
Roma, Vallelunga 30 aprile / 1 maggio**

Torna uno dei corsi più interessanti dello scorso anno: il corso di Preparazione all'agonismo, tenuto dal prof. Alessandro Sambuco, che ha come obiettivo quello di fornire un completo bagaglio di conoscenze riguardanti lo Sport Motociclistico, dalla preparazione fisica al controllo medico, dalla prevenzione alla preparazione mentale, al fine di aumentare le prestazioni dell'atleta motociclistico e ottenere un risultato di gara ottimale. 15 ore di lavoro comprendenti lezioni che, partendo dalle metodiche di lavoro proposte ai Piloti Professionisti, arriverà ad indicare ad ogni partecipante una proposta di lavoro individuale. Il corso è rivolto a pilote/i già in attività o che intendano intraprendere l'attività agonistica e a coloro che desiderano avere una migliore e più consapevole preparazione al motociclismo.

**Temi trattati**

Pianificazione dettagliata dell'allenamento allo sport motociclistico nei mesi invernali e nel periodo delle competizioni  
Nozioni, traumi, patologie, tecniche terapeutiche curative e preventive riguardanti: colonna vertebrale, mano, avambraccio e parti che più interessano lo sport motociclistico  
Fabbisogno nutrizionale ed il bilancio idrico dell'atleta motociclistico  
Abbigliamento ed equipaggiamento, con un approfondimento riguardante i materiali di nuova generazione  
Riscaldamento pre-gara che permette il miglioramento della reattività in gara e il ritardo

**HOT LINK**



[www.googhy.com](http://www.googhy.com)

Hot News  
 Interviste  
 Indiscrezioni  
 Osteria dei Campioni  
 Speciale Gare  
 Archivio Trofei

Info Piloti

Diventare Piloti  
 Licenze  
 Regolamenti

Info Autodromi

Circuiti  
 Dove Mangiare  
 Dove Dormire  
 Previsioni Meteo

Speciale Gare '03

Calendari 2003  
 Campionati 2003

Classifiche 2003

C.I.V.  
 Coppa Italia  
 Tordis Cup  
 Motoestate  
 Supertwins/Sidecar  
 Epoca

Albo D'oro

Europeo  
 CIV  
 Coppa Italia  
 Trofeo Esso

Tecnica

Assetti  
 Motori  
 Fai da Te  
 Speciale Moto

dell'insorgere della fatica

Tecniche di caduta

Vantaggi e dinamiche del mental training finalizzato alla riduzione dell'ansia pre-agonistica, al miglioramento delle qualità di esecuzione e all'incremento del livello motivazionale dell'atleta

**Due giorni dedicati al pilota,  
 a sottolineare come il motociclista sia innanzitutto un atleta,  
 al pari di altre discipline sportive.**

Il corso è rivolto a pilote/i già in attività, a motocicliste/i che intendono intraprendere l'attività agonistica e a coloro che desiderano avere una migliore e più consapevole preparazione psico-fisica al motociclismo. I più ampi margini di miglioramento delle proprie prestazioni si ottengono con una migliore attenzione e preparazione del pilota, piuttosto che con lo sviluppo della moto. Il corso è vivamente consigliato quindi per chi intende affrontare una stagione agonistica o per chi frequenta spesso le piste (turni liberi): fornirà importanti elementi per migliorare realmente le proprie prestazioni e affrontare questo sport con maggiore sicurezza, consapevolezza e preparazione tecnica. Personalità dello sport motociclistico italiano interverranno nei due giorni di corso.

Per maggiori info: <http://www.motocicliste.net/corsi/motorsport2005.asp>

organizzato da  
 - Motoclub Motocicliste  
 - Motorport Training & Medicine

Paola Furlan  
 Motoclub Motocicliste  
[info@motocicliste.net](mailto:info@motocicliste.net)  
<http://www.motocicliste.net>

[Clicca qui per commentare la news nel forum](#)

Le foto più belle e spettacolari, i resoconti e le indiscrezioni delle gare dei Campionati Nazionali su **MOTOLAGGY - LA RIVISTA** - [clicca qui per altre informazioni](#)



#### Servizi

**Forum**

[Entra nel nostro Forum](#)

**Newsletter**

[Iscriviti alla Newsletter per essere sempre aggiornato](#)

**Chat**

[Chatta con gli altri appassionati](#)

#### HOT LINK



**Consigli per la pista**

Briefing  
Guida  
Allenamento  
Sicurezza  
Recensioni

**Multimedia**

Forum  
Sms Results  
Newsletter  
Chat  
PhotoGallery  
VideoGallery

**Link**

Catalogo Generale  
I più cliccati  
New

**Ricerca**

...tra le news  
...tra le foto  
...tra i Link  
...nel Forum  
...nel Sito

**Motolaggy.com**

Statistiche  
Sponsorizzaci  
Logo e Banner  
Modulo Contatti  
Mail

**Login**

Nickname:

Password:

[login](#)

Registrali!

Directory Argomenti

**Albo D'oro**

[Europeo](#), [Civ](#), [Coppa Italia](#), [Altro...](#)

**Allenamento**

[Disidratazione](#), [Altri articoli...](#)

**Archivio**

[Consigli](#), [Tecnica](#), [News...](#)

**Assetti e Regolazioni**

[Honda Cbr600](#), [Yamaha R1](#), [Altre moto...](#)

**Briefing**

[Tuta in pelle](#), [La Caduta](#), [I Consigli](#), [Altro...](#)

**Circuiti**

[Magione](#), [Misano](#), [Mugello](#), [Altri...](#)

**Fai da Te**

[Rapporto finale](#), [Tarare Sospensioni](#), [Altro...](#)

**Guida**

[Saponetta a terra](#), [Un giro al Mugello](#), [Altro...](#)

**Interviste**

[Meda](#), [Battaini](#), [Falappa](#), [Altri...](#)

**Link Racing**

[New](#), [Più Cliccati](#), [Proponi Sito...](#)

**Le Moto**

[Nsr 250](#), [Gsx-r Sbk](#), [Tuono](#), [Altre...](#)

**Motori**

[Ducati 996 Sbk](#), [Suzuki Sbk](#), [Altro...](#)

**Servizi**

[Video Gallery](#), [Newsletter](#), [Chat...](#)

**Sicurezza**

[Guanti e Tute](#), [Airbag](#), [Spidi insegna...](#)

**Recensioni**

[Octane Booster](#), [X-35](#), [Gear Lube...](#)

The Best

[PHOTOGALLERY](#)

[FORUM](#)

[TEAM ITALIANI](#)

[FOTO TROFEI 2003](#)

[SUPPORTED RIDERS](#)



**ATTENZIONE**



**MotoLaggy.com** - Quotidiano on line  
Registrazione n. 18 del 22.09.03 presso il Tribunale di Teramo  
Direttore Responsabile : Giuseppina Manente