

Notícias AEASA.

CORCHA - Corredores da Chapada do Araripe, vai realizar nos dias 19/01 e 23/03/2020, os reinos oficiais visando "O Desafio da Chapada do Araripe 2020, em 28 de março, esse, que será um dos maiores eventos esportivo da região.

Já no dia 26/01/2020, será realizado outro significativo evento. Dessa vez, teremos o "Treino Ecológico Plante uma Muda", treino esse, que ilustra muito bem um dos objetivos da competição, onde todos os envolvidos têm como uma de suas preocupações, a preservação da natureza da região, assim como a recuperação de áreas degradadas de toda a Chapada do Araripe e demais áreas de preservação.

Esses modelos de treinos são oportunidades práticas de aperfeiçoar ainda mais as condições físicas e psicológicas para o evento do dia 28 de março, assim como um ótimo momento para por em prática e testar todos os equipamentos e as dificuldades da trail run.

Hoje em dia, em qualquer modalidade esportiva, os treinamentos específicos são de suma importância para um bom rendimento físico, assim como pode ser "uma barreira psicológica" a menos na hora da competição. O Princípio da Especificidade do Treinamento pode fazer toda a diferença, assim como propõe que os treinamentos realizados nas mais variadas modalidades esportivas sejam o mais próximo ou parecido com a competição referenciada, seja para atletas da elite da modalidade ou participantes em geral.

AEASA-Associação Escolinha de Atletismo Soldadinho do Araripe, apoiando todos aqueles que fazem o esporte com responsabilidade e respeito aos atores do espetáculo, seja eles atletas, treinadores, árbitros ou dirigentes, assim como a natureza.